

LA FEUILLE



GRAINES !

À la base de toute notre alimentation, il y a des semences. Mais que se cache-t-il derrière ? Toute une histoire paysanne et une diversité que nous devons préserver à tout prix.



S 03

LA COOP EN VIE EN VRAI
Sara Lagoutte El-Idrissy,
porteuse de projet humaniste et solidaire.
Un bol d'air pour s'ancrer.
Zone de libres échanges.

10

CEUX QUI NOURRISSENT
Brasserie du Vieux Singe :
tous les chemins mènent à l'arôme.

14

CE QUI NOUS LIE
Annabel, le dessin à fleur de peau.
Entendu chez Scarabée.

04

NOS ENGAGEMENTS EN ACTES
Ambition décarbonation.
Don militant à Solidarité paysans.

12

PORTRAIT DE FAMILLE
Bienvenue à la maison de la consommation
et de l'environnement.

15

EN PERSPECTIVE
Transformer *La Feuille*
en alliée du jardin.
Le podcast qui cultive :
Paysannes en lutte.

M 06

DÉCRYPTAGE
Graines !

13

CÔTÉ MAGASINS
Joyeuses fleurs de saison.
Au pré de la terre.
Bienvenue à l'avocat du Kenya.

16

À TAAABLE !
Délice de tapioca coco noisette.
PRENEZ DATE !

SARA LAGOUTTE EL-IDRYSY, PORTEUSE DE PROJET HUMANISTE ET SOLIDAIRE.

Sara Lagoutte El-Idrissy est responsable des ressources humaines de Scarabée. Depuis 2023, elle a fait le choix d'en devenir également associée pour prendre part aux choix stratégiques de la coopérative.



PAROLE D'ASSOCIÉE

« Je voulais devenir associée pour apporter mes idées, ma façon de voir les choses et agir au niveau de la gouvernance de Scarabée. Quand tu es dans l'opérationnel, tu as un périmètre d'action, mais tu ne participes pas aux orientations stratégiques que choisit l'entreprise. En étant associée, tu participes à en déterminer la vision en répondant à la question « Que veut-on faire de notre coopérative ? »

Depuis mon arrivée en 2015, j'ai toujours participé aux assemblées générales de la coopérative. Quand Scarabée a évolué en SCIC (société coopérative

d'intérêt collectif) en 2021, j'ai voulu continuer à participer à ces moments structurants pour la coopérative en apportant ma voix dans un organe décisionnaire. C'est important, parce que c'est de l'orientation générale que découlent toutes les missions quotidiennes de Scarabée.

Scarabée a un réel impact sur le territoire. Notre projet est essentiel. Nous devons le protéger. Nous portons un projet humaniste, solidaire, éthique, qui fait du bien à tout le monde, aussi bien aux salarié-es qu'aux consommateurs, aux agriculteurs, à l'environnement. Participer à ça, c'est génial ! »



LA TRANSPARENCE N'EST PAS UN LUXE, C'EST UNE BOUSSOLE.

Dans l'indifférence générale, l'Union européenne vient de franchir un cap inquiétant : elle a décidé d'alléger les exigences de la CSRD (Corporate Sustainability Reporting Directive). Cette directive avait pour ambition de transformer la manière dont les entreprises rendent compte de leurs impacts sociaux, environnementaux et sociétaux. Une sorte de révolution douce mais structurante, qui plaçait enfin la transparence au cœur de l'économie européenne. Ce recul, bien qu'annoncé comme temporaire ou « technique », est une alerte. Il ne s'agit pas d'un détail législatif : il touche au cœur d'une transformation essentielle de notre modèle économique.

La CSRD, c'était une promesse. Celle de permettre aux citoyennes et citoyens, aux partenaires et aux financeurs, de comparer les engagements réels des entreprises à travers des critères communs, lisibles et fiables. Elle devait permettre de distinguer les entreprises engagées de celles qui pratiquent sans vergogne le greenwashing. Elle offrait aux structures comme les nôtres – coopératives, acteurs de l'ESS – un outil pour valoriser, rendre visibles et reconnaître nos efforts à leur juste valeur.

Le 26 février dernier, la Commission européenne a proposé le recul de son entrée en vigueur. Le 3 avril, le Parlement européen l'a entériné. Le message envoyé est clair : ralentissons. En reculant sur ces exigences, l'Europe offre aux entreprises un sursis : celui de ne pas encore devoir rendre de comptes. Celui de continuer à exploiter, polluer ou externaliser les dégâts, sans rendre compte de leurs pratiques. Ce qu'on nous dit, c'est qu'on peut encore cacher les effets sociaux d'un modèle économique à bout de souffle. Un modèle qui nous précipite dans une impasse et dont les premiers à souffrir ne sont pas ceux qui en tirent aujourd'hui les plus grands profits.

Ce recul, c'est moins d'outils pour les consommatrices et consommateurs pour faire des choix éclairés. C'est plus de complexité pour les entreprises responsables, qui continuent à assumer, seules, le coût de la transparence. C'est aussi un frein à la transition écologique. Car on le sait : ce qui ne se mesure pas, ne se pilote pas.

À Scarabée, nous croyons à l'intelligence collective, à la clarté des intentions, à la pédagogie des actes. Nous croyons qu'une autre économie est possible. Ce

n'est pas un texte de loi ou une directive européenne qui nous empêchera d'agir. Mais quand les règles communes reculent, ce sont les plus sincères qui trinquent. Et ceux qui jouent la carte de l'opacité qui continuent de prospérer. Ce n'est pas qu'un enjeu technique. C'est une question politique, une question morale et une question de justice.

Alors restons exigeants. Continuons à mesurer nos impacts, à informer nos clientes et clients, nos sociétaires et adhérent-es, nos partenaires. À construire, avec d'autres coopératives et acteurs engagés, des standards communs et exigeants. Parce que la transparence n'est pas un luxe. C'est une boussole pour ne pas se perdre. Et nous avons besoin de cap. Plus que jamais.

Hugo Mouraret, président du directoire de Scarabée

ZONE DE LIBRES ÉCHANGES

Une zone de libres échanges vient de voir le jour sur le territoire de Scarabée. Elle est ultralocale et ancrée sur le lien humain plus que sur le bien. Parce que nos relations ne se limitent pas à des transactions marchandes, les sociétaires de la coopérative ont décidé de mettre à disposition un tableau permettant de troquer simplement des ressources et des savoir-faire, en toute simplicité. Boutures, astuces culinaires, balade commentée du quartier, prêt d'une yaourtière ou d'une grelinette... tout est possible tant qu'il y a de l'entraide et l'envie de partager sans monétiser. Allez-donc y jeter un œil dans notre magasin de Cleunay. Cette « zone de libres échanges » est la vôtre : saisissez-vous-en, nourrissez-la et n'hésitez pas à proposer des évolutions !

Permettre aux salarié-es de prendre du recul tout en faisant rayonner Scarabée, tel est le projet du temps de respiration que nous avons choisi de mettre en place. Une initiative aussi enrichissante pour l'équipe que pour la coopérative.

L'idée à germé il y a quelques mois lors d'une séance de créativité collective des associé-es de la coopérative. Comment améliorer l'expérience professionnelle des salarié-es de Scarabée ? Parmi une dizaine de propositions, celle du temps de respiration a eu la faveur du groupe de réflexion et l'aval de l'équipe de direction. Et nous sommes heureux de sa concrétisation dès cette année.

C'est quoi le temps de respiration ? C'est un temps de deux à quatre semaines durant lequel un-e salarié-e de la coopérative décide d'aller mettre ses compétences et son énergie au service d'un projet qui œuvre concrètement pour la transition et le déploiement de l'agriculture biologique. Participer aux travaux des champs, contribuer à un projet d'éducation à l'environnement, soutenir des paysannes et paysans en cours d'installation, s'impliquer dans des démarches de plaidoyer en faveur de la bio... tout est possible, dès lors que la structure d'accueil œuvre dans le champ de nos valeurs éthiques et solidaires.

Cette respiration, durant laquelle le ou la salariée conserve son salaire et son poste, permet de rompre la routine qui parfois s'installe lorsqu'on travaille chaque jour au même poste durant des années. Aller voir ailleurs pour se ressourcer, s'inspirer et aussi se confronter à la réalité de ceux et celles qui font partie de notre écosystème ne peut qu'être enrichissant, tant du point de vue individuel que de celui de l'équipe et même de la coopérative.

Permettre aux salarié-es fidèles à Scarabée de vivre une telle expérience, c'est une manière de leur exprimer la reconnaissance de la coopérative. C'est aussi la faire connaître plus largement, en nous affranchissant de notre périmètre habituel. Tisser du lien et faire porter la voix de Scarabée par celles et ceux qui la font au quotidien. Et aussi peut-être, attirer de nouveaux talents pour contribuer avec nous à la transformation écologique et sociétale !

AMBITION DÉCARBONATION.

Réduire notre impact environnemental, c'est la mission que nous nous donnons au quotidien pour contribuer à un avenir désirable. Si l'on sait que biodiversité, eau, climat, santé et alimentation sont intimement liés, c'est sur tous les tableaux à la fois qu'il faut jouer. Côté empreinte carbone, comment fait-on chez Scarabée pour ajouter notre pierre à l'édifice de la sobriété ?

1. UNE AGRICULTURE BIOLOGIQUE

En termes d'impact carbone, l'agriculture biologique, pour peu qu'elle respecte les cycles naturels du vivant, constitue aujourd'hui le modèle le plus vertueux. Elle travaille le sol moins en profondeur, favorise la présence de haies et de prairies permanentes, cultive des engrais verts, bannit les produits chimiques... L'élevage en agriculture biologique est basé sur des systèmes herbagers pâturants et autonomes, avec des haies et des prairies qui favorisent la biodiversité et séquestrent du carbone.

3000
FERMES BIO

Vingt groupements de producteurs 100 % bio sont associés et partenaires de la coopérative Biocoop, cela représente trois mille fermes partout en France.

2. LES SERRES CHAUFFÉES : UNE ABSURDITÉ

Ah les tomates en hiver, on en rêve ! Euh non, les tomates en hiver sont une aberration. Saviez-vous qu'un kilo de tomates cultivées sous serre chauffée, même bio, a une empreinte carbone de 2,2 kilos de CO₂, soit sept fois plus qu'un kilo de tomates françaises de saison ? Alors pour nous, la serre chauffée pour les tomates, et même pour toutes les productions, c'est définitivement non.

3. DES TRANSPORTS OPTIMISÉS

Pour pouvoir garnir chaque jour les rayons de vos magasins, les produits sont livrés par camion à la plateforme de Biocoop qui livre à son tour les magasins. La plateforme d'approvisionnement de Biocoop permet d'optimiser la logistique. Grâce à cet outil mutualisé précieux, les camions circulent toujours bien pleins et leurs tournées seront bientôt optimisées en continu.

« ON PEUT DIRE QUE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE EN TANT QUE MODÈLE EST UN SYSTÈME MOINS ÉMETTEUR DE CARBONE. »

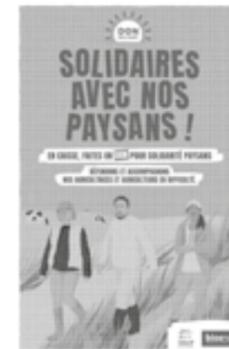
Serge Le Heurte, chargé de missions bio et agricoles chez Biocoop

4. DU CHAMP À L'ASSIETTE EN QUELQUES KILOMÈTRES

Il faut l'accepter, cela ne cadre pas toujours avec notre imaginaire, mais parfois, une carotte acheminée du Sud de la France avec plusieurs tonnes de congénères a un impact carbone inférieur à celui d'une carotte ayant poussé à quelques kilomètres livrée par le ou la productrice... Mais soutenir l'agriculture bio locale n'est pas une option tant son rôle est majeur dans la préservation de notre territoire, de notre santé et de l'économie locale. C'est justement pour améliorer l'impact carbone de nos produits locaux, ceux que Scarabée achète en direct, que nous impulsions avec les producteurs et productrices situés dans un rayon de soixante-dix kilomètres un projet de mutualisation des livraisons en mode coopératif et décarboné. Promis, on vous tient au courant de l'avancée du projet d'ici quelques mois !

DON MILITANT À SOLIDARITÉ PAYSANS.

Vous aviez l'habitude de vous voir proposer le don militant lors de votre passage en caisse pour soutenir l'association Générations futures. Depuis le 1^{er} avril, passage de relais à Solidarité paysans, une association de soutien aux agriculteurs et agricultrices en difficulté. Le principe du don militant ? Arrondir son ticket de caisse à l'euro supérieur pour



financer les actions d'une association engagée comme nous dans le soutien à une agriculture paysanne. Le monde agricole n'est pas épargné par la crise. Il est même aux premières loges. Et nombreux sont les paysans et paysannes qui se retrouvent en grande difficulté financière, avec l'isolement que cela induit. Contre l'exclusion en milieu rural, le réseau Solidarité

Paysans œuvre depuis plus de trente ans. Aujourd'hui présent dans quatre-vingt-deux départements, il est plus que jamais sollicité pour défendre et accompagner les agriculteurs et agricultrices en difficulté. En 2024, cela représentait plus de 3 800 familles.

En faisant un petit don en caisse, vous avez le pouvoir de contribuer à la solidarité avec ces familles qui nous nourrissent.

Les fonds collectés à travers cette campagne serviront à :

- accompagner tous les agriculteurs et agricultrices qui en font la demande.
- leur permettre de trouver les orientations techniques et juridiques adaptées à leur situation et de recréer du lien social pour lutter contre l'isolement.
- accompagner le changement de pratiques sur leur ferme vers des systèmes plus économes et autonomes.

+ D'INFOS

www.solidaritepaysans.org

5. L'AVION, C'EST TOUJOURS NON !

Cela paraît évident mais nous le redisons haut et fort : nos produits ne prennent jamais l'avion. Ni les bananes, ni le chocolat, ni même aucun ingrédient entrant dans la composition des produits transformés. Pour s'en assurer, les gestionnaires de données de Biocoop vérifient une à une toutes les informations présentes sur l'étiquetage de chaque produit.

6. LE POIDS DE L'EMBALLAGE

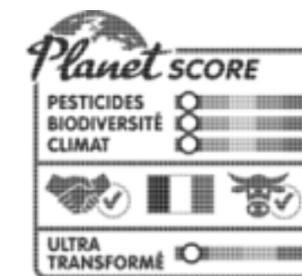
Si nous développons la vente en vrac depuis de nombreuses années, ce n'est pas juste pour faire de jolis rayons de légumes secs de toutes les couleurs ou de biscuits de toutes les saveurs, c'est surtout pour réduire l'empreinte carbone de près de trois cent cinquante références. Un emballage pour cinq kilos de pâtes pèsera toujours moins que dix sachets de cinq cents grammes.

Et puis, diminuer le poids des emballages, cela passe aussi par l'écoconception. Et c'est un travail de longue haleine que mène Biocoop avec ses partenaires. Un exemple parmi d'autres : l'évolution de l'emballage des épices, passant de pot plastique à sachet papier, permet d'économiser onze tonnes de plastique par an et de diminuer de 47 % le poids d'emballage. Et ce n'est pas rien !

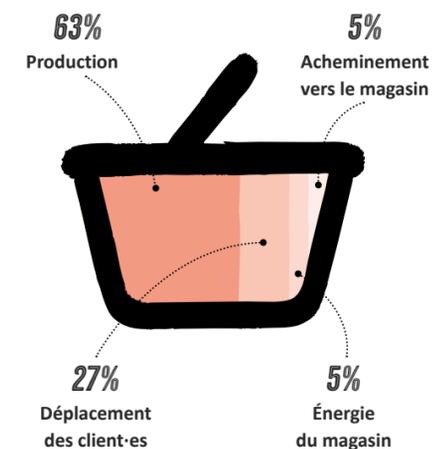
52% C'EST LA DIMINUTION DU POIDS DE L'EMBALLAGE QUAND ON PASSE AU VRAC.

7. PLANET SCORE, BIEN PLUS QU'UN LABEL

Pour afficher en toute transparence l'impact environnemental des produits alimentaires de sa marque, Biocoop a décidé d'utiliser le Planet score, outil indispensable à la transition écologique de l'agroalimentaire.



EMPREINTE CARBONE D'UN PRODUIT



Pour diminuer l'empreinte carbone d'un produit, c'est sur l'ensemble de la chaîne qu'il faut agir, depuis le champ jusqu'à l'assiette.

GRAINES ! SEMENCES : QU'EST-CE QU'ON MANGE ?



À la base de toute notre alimentation, il y a des semences. La farine de notre pain, la tomate de notre salade d'été et même le lait que nous offrons aux vaches, dépendent des graines qui ont été semées et choyées pour produire de belles et bonnes plantes. Mais que se cache-t-il derrière ces semences ? Toute une histoire paysanne et une diversité que nous devons préserver à tout prix.

Si il y a une question qui nous anime en permanence à Scarabée, c'est qu'est-ce qu'on mange ? Alors pour ce dossier, nous avons décidé de remonter à la source de notre alimentation. Pour qu'il y ait un légume, un fruit, une céréale, il faut qu'il y ait eu une graine. Et une graine, ce n'est pas juste un grain inerte mais un patrimoine complet, une plante en puissance.

■ À l'origine il y a la graine

Qui n'a pas fait l'expérience enfant de placer un haricot sec dans son coton humide pour le voir germer puis se déployer pour former un plant qui donnera à nouveau des haricots ? C'est que comme l'écrit l'agronome Véronique Chable*, « la graine contient toute la plante en devenir, elle est un support matériel contenant tous les éléments nécessaires pour se conserver et pour germer, puis tout le programme de développement du végétal jusqu'à la formation des graines de la génération suivante. »

Que ce soit dans la graine ou dans les autres types de semences (bulbes, stolons, rhizomes...), les informations contenues sont génétiques – elles correspondent aux caractéristiques organoleptiques du futur légume : son goût, son odeur, sa forme, sa couleur... – mais aussi épigénétiques, c'est-à-dire créées par les conditions de culture ; et même liées à son microbiome : portées par les microorganismes des tissus de la plante et de l'environnement. C'est dire la richesse insoupçonnée de ce minuscule organisme. En une phrase, les graines sont constitutives du vivant dans toutes ses dimensions.

De tous temps, les paysannes et paysans du monde ont récolté leurs graines en sélectionnant les meilleures pour pouvoir les cultiver à nouveau la saison suivante, se nourrir, récolter les nouvelles graines et ainsi de suite. La co-évolution des plantes et des humains s'est ainsi faite progressivement, grâce à des savoirs

empiriques et des pratiques évoluant sur chaque territoire, et même sur chaque ferme, en fonction de la réalité du terrain. C'est-à-dire de la qualité du sol, du climat et de la biodiversité environnante. Longtemps, très longtemps, ce sont les paysannes et paysans qui ont été les sélectionneurs de semences, choisissant les grains les mieux nourris, ceux venant des plus belles plantes selon leurs critères. Jusqu'à la fin du XIX^e siècle, la « recherche agronomique » d'évolution du végétal se fait sur les fermes par les paysannes et paysans eux-mêmes.

Ainsi, en plus du patrimoine génétique et épigénétique lié à la graine elle-même, des savoir-faire propres à chaque territoire, à chaque pratique, se sont transmis de génération en génération. Considérant les graines comme un bien commun, les paysannes et paysans contribuent à partager et à transmettre des savoirs et savoir-faire essentiels pour pouvoir continuer à nous nourrir des produits de la terre.



■ Des semences bien encadrées

Et puis est arrivé le Catalogue officiel des variétés. Obligeant les semences à rentrer dans les fourches caudines d'une certaine vision de l'agriculture : productive et uniforme. Créé en 1932, ce catalogue recense les semences autorisées à la commercialisation. Comme un préambule au remembrement agricole, à l'industrialisation de l'agriculture et à l'avènement de la société de consommation.

C'est qu'avant de pouvoir être commercialisée, et donc cultivée, une semence doit désormais passer quelques tests. Au nombre desquels trois critères sont à respecter : la distinction, la stabilité et l'homogénéité.

Le critère de distinction vise à ne pouvoir enregistrer que des variétés « nouvelles » qui, comme le mentionne une directive de l'Union européenne, « diffèrent nettement par un ou plusieurs caractères morphologiques ou physiologiques de toute autre

variété connue. » Le critère de stabilité impose à la semence de ne pas varier au cours des cycles de culture. Le critère d'homogénéité impose à toutes les plantes d'être semblables. Un peu (beaucoup) paradoxal lorsque l'on chausse les lunettes de la bio et que l'on considère le monde végétal dans toutes ses dimensions vivantes, en interaction avec son écosystème ! Le catalogue a commencé à verrouiller le vivant.

Et a déroulé le tapis rouge au déploiement de semences hybrides dès les années soixante. Des semences créées hors de toute considération pour le sol qui les nourrit, des graines créées « hors sol » à proprement parler, pour s'adapter à des modes de culture productivistes en lutte avec l'environnement dans lequel elles seront semées. Les hybrides, ce sont par exemple ces belles fraises espagnoles bien grosses et bien rouges, et surtout bien dures pour pouvoir résister au transport sur des milliers de kilomètres. Et souvent totalement insipides...

OUF ! DEPUIS LE 1^{ER} JANVIER 2022, LA COMMERCIALISATION DE SEMENCES DE VARIÉTÉS HÉTÉROGÈNES POUR L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE EST AUTORISÉE.

■ Les hybrides en débat

Tandis que les défenseurs et défenseuses d'une agriculture paysanne qui ne jure que par la naturalité et la faculté des graines à co-évoluer avec leur terroir et les personnes qui les travaillent s'opposent totalement aux hybrides, d'autres reconnaissent pourtant les progrès que l'hybridation a permis. Notamment leur capacité à être produites à grande échelle. À l'image de Grégory Fachon, installé sur la ferme du Marais Sage à Bruz, qui nous confie que sans hybridation, l'oignon rouge résistant au mildiou n'existerait pas en bio, que la carotte orange créée par croisement sur plusieurs générations il y a un siècle et demi est un légume formidable, riche en bêta-carotène, nourrissant et savoureux, que l'on aurait moins de plaisir à déguster des poireaux vinaigrette si l'hybridation n'avait pas permis de les rendre tendres.

Il est peut-être utile ici de distinguer les hybrides d'origine, qui sont simplement le croisement entre des plantes d'une même espèce (la fameuse carotte orange des Hollandais par exemple) et les hybrides commerciales, créées par les industries semencières, qui sont un croisement entre deux lignées pures préalablement sélectionnées, choisies pour leur qualité de goût, de couleur, de taille, de rusticité... Les graines issues du croisement de ces deux lignées seront sélectionnées en fonction des caractères réunis et constitueront la première génération d'hybride appelée F1. À grand renfort de biotechnologies et perdant le lien au sol par le passage en laboratoire, ces hybrides F1 peuvent poser question. Et ne sont pas toujours compatibles avec les principes de l'agriculture biologique de l'IFOAM**.

LES 4 PRINCIPES DE L'AGRICULTURE BIO SELON L'IFOAM**

SANTÉ

« l'agriculture biologique devrait soutenir et améliorer la santé des sols, des plantes, des animaux, des hommes et de la planète, comme étant une et indivisible »

ÉQUITÉ

« l'agriculture biologique devrait se construire sur des relations qui assurent l'équité par rapport à l'environnement commun et aux opportunités de la vie »

ÉCOLOGIE

« l'agriculture biologique devrait être basée sur les cycles et les systèmes écologiques vivants, s'accorder avec eux, les imiter et les aider à se maintenir »

PRÉCAUTION

« l'agriculture biologique devrait être conduite de manière prudente et responsable afin de protéger la santé et le bien-être des générations actuelles et futures ainsi que l'environnement »

Et Grégory Fachon de nous proposer une expérience amusante : « prenez cent graines de tomate Paola - qui est un hybride, la tomate ronde la plus vendue dans les magasins Scarabée, et plantez-les : vous aurez à peu près 50 % de Paola, 25 % d'un des parents et 25 % de l'autre. Avec les hybrides F1 les semences sont fertiles. La nature fait ça tout le temps. »

Elles sont fertiles certes – bien que certains dénoncent la chute de rendement ou la perte de certaines qualités essentielles – mais elles ne répondent visiblement pas aux besoins de maraîchers tenant à leur indépendance, qui auraient besoin de reproduire 100 % de Paola et sont finalement contraints d'acheter chaque année de nouvelles graines, rétribuant au passage le détenteur de sa paternité !

C'est que la semence fait désormais partie d'un marché mondial où les profits sont la principale préoccupation, au détriment parfois de la qualité de notre alimentation. Car ce que l'on peut déplorer aussi, c'est la perte de qualité nutritive et gustative de ces semences. À ce titre, les chiffres sont éloquentes.



LE CAHIER DES CHARGES DE BIOCOOP INTERDIT LES TOMATES ANCIENNES ISSUES DE SEMENCES HYBRIDES : CHEZ SCARABÉE, ELLES SONT TOUTES ISSUES DE SEMENCES POPULATIONS.



Chaque année, Guillaume Héry produit ses propres graines de tomates anciennes.

■ Des semences paysannes

À moins qu'elles et ils ne produisent eux-mêmes leurs propres graines, lorsque le temps et les conditions de travail le leur permettent. Cela s'appelle les semences paysannes. À l'image de ces paysans militants, Guillaume Héry, maraîcher installé à Bruz et fournisseur de longue date de Scarabée, a choisi de produire sa propre semence de tomates anciennes : « Je produis des graines pour être sûr du matériel génétique que j'ai. Moi je veux des plantes rustiques qui soient adaptables à leur environnement pédoclimatique. Donc je récupère mes propres graines pour les ressemer l'année suivante et obtenir des légumes issus de semences autoproduites qui sont adaptées à mon territoire. » Alors chaque début de saison, il produit quelques planches de

tomates rien que pour leurs graines. Une fois qu'elles ont mûri et qu'elles sont prêtes à tomber au sol, il les ramasse, les écrase et surtout les laisse fermenter dans leur jus quelques jours avant de les laisser sécher naturellement : « Quand je les laisse fermenter, ça va multiplier les levures et les bactéries, puis une fois rincées et séchées, quand on va les replanter, il y aura encore autour de la graine cette pellicule de vie en dormance qui va aider à enclencher une bonne germination. »

« UN PRODUIT AGRICOLE QUI NOURRIT BIEN N'EST PAS UNE MARCHANDISE INDUSTRIELLE STANDARDISÉE, MAIS UN PRODUIT ISSU D'UNE CULTURE AGRICOLE QUI SAIT TRAVAILLER ET ÉVOLUER AVEC LE VIVANT. »

Graines de liberté - Hadoù ar Frankiz

UN RÉSEAU POUR DÉFENDRE LES SEMENCES PAYSANNES

« Les semences paysannes sont libres de droits de propriété et sélectionnées de façon naturelle dans les fermes et les jardins menés en agriculture paysanne, biologique ou biodynamique. Rustiques et peu exigeantes en intrants, elles possèdent aussi une grande diversité génétique qui les rend adaptables aux terroirs, aux pratiques paysannes ainsi qu'aux changements climatiques. Elles forment ainsi un des leviers principaux pour assurer la souveraineté alimentaire des populations au sud comme au nord. »

C'est ainsi que le Réseau Semences Paysannes les définit. Ce réseau national rassemble plus de soixante-dix organisations : collectifs paysans, artisans semenciers, associations de préservation de la biodiversité cultivée, chercheurs et chercheuses, syndicat agricole, acteurs du développement de l'agriculture biologique... Si elles ont chacune des démarches propres à leur rôle, une mission commune les anime : défendre et diffuser les semences paysannes. Ses moyens d'y arriver ? Promouvoir sans relâche les modes de gestion collectifs et de protection des semences paysannes et œuvrer à la reconnaissance scientifique et juridique des pratiques paysannes de production et d'échange de semences et de plants.

C'est dans cette perspective que les membres du réseau s'engagent dans des actions de collecte, de sauvegarde, de sélection, de multiplication, de valorisation par la transformation et de diffusion des semences de blés, maïs, plantes potagères, fourragères, aromatiques et médicinales, arbres fruitiers...

À Rennes, la Maison de la semence animée par l'association *Kaol Kozh* est l'illustration locale de ce combat militant.

+ D'INFOS

www.semencespaysannes.org et www.kaolkzh.bzh

■ Qu'est-ce qu'on mange ?

Cette histoire de tomates doit nous alerter sur la perte de qualité, que l'on détecte dans toutes les semences issues de sélections à outrance, pourchassant toute diversité. Et les multinationales semencières se partagent le gâteau avec un objectif clair : produire plus pour gagner plus. Pas sûr que cela soit compatible avec une vision juste du monde, où c'est la diversité qui fait la richesse, où c'est la diversité cultivée qui assure la résilience de tout notre écosystème.

Si l'on ajoute à cela le coût financier de l'inscription d'une variété de semences au catalogue, la notion de propriété intellectuelle qui y est associée, le développement des semences génétiquement modifiées qui n'ont plus aucun lien au sol vivant, on constate à quel point ce système est totalement antagoniste avec une approche paysanne des semences.

Il y a là différentes histoires de rapport au monde. L'une matérialiste, qui exploite les plantes en les nommant même « matériel végétal » et les considère simplement comme des ressources à exploiter à tous points de vue, l'autre approchant le vivant de manière holistique et où les concepts de symbiose et de coopération sont fondamentaux.

D'un côté, c'est une vision du monde où la manipulation génétique a toute sa place mais où les « plantes » sont à la fois totalement déconnectées d'un sol qui devrait les nourrir et déconnectées de leur utilité première, à savoir nourrir réellement les hommes et les femmes. Ici, on accepte tout : les biotechnologies, les OGM et ses déclinaisons sous forme de NGT (nouvelle technique génomique) et NBT (nouvelles techniques de sélection), le brevetage non seulement d'une graine, mais aussi d'un gène. Et on imagine le bénéfice potentiel que cela peut représenter pour le détenteur du brevet qui retrouve fortuitement chez son voisin paysan bio le gène qui lui « appartient » !

De l'autre, c'est une approche radicalement différente, où la graine et la plante sont un maillon de l'écosystème vivant et en constante évolution, où tous les êtres vivants ont leur place et leur rôle. Là, il y a un chemin qui reste à fouler sans relâche, qui met au travail des semenciers capables de produire des mélanges de semences populations, c'est-à-dire constitués d'un ensemble d'individus proches mais présentant une grande variabilité génétique, leurs caractéristiques leur permettant de s'adapter aux conditions environnementales locales : la météo, les maladies, le terroir...

■ Vive la diversité cultivée !

C'est tout le travail que mène l'entreprise *D'une graine aux autres* dont nous avons dressé le portrait dans notre numéro 113. Son projet autour de la lentille est l'illustration d'une recherche participative impliquant les agricultrices et agriculteurs eux-mêmes, permettant de créer des mélanges résilients et adaptés aux conditions de leur culture.

« NOTRE RAISON D'ÊTRE, C'EST DE RÉVÉLER L'IMPORTANCE DE LA BIODIVERSITÉ CULTIVÉE DE LA GRAINE À L'ASSIETTE : DÉCOUVRIR, COMPRENDRE, SÉLECTIONNER, EXPÉRIMENTER ET GÉRER COLLECTIVEMENT CETTE RESSOURCE POUR ACCROÎTRE L'AUTONOMIE SEMENCIÈRE DES SYSTÈMES AGRICOLES ET FAVORISER LEUR RÉSILIENCE. »

Emma Flippon, D'une Graine aux autres

Véronique Chable, agronome de l'Inrae^{***}, l'explique très bien dans l'épisode 23 du podcast *Cultivez la biodiversité* dont nous vous recommandons d'ailleurs chaudement l'écoute**** : « Sans diversité, la bio ne peut pas fonctionner [...] Le sol est un réservoir d'êtres vivants où sont présentes toutes sortes de microorganismes. Pour qu'il fonctionne, il faut qu'il soit diversifié et que l'écosystème sol fonctionne de façon harmonieuse. S'il n'y a pas de plantes diversifiées, de plantes qui savent collaborer avec les microorganismes, on patine. C'est la plante qui fait le sol, la vie microbienne autour des racines qui fabrique le sol. » La plante fait le sol qui fait la plante qui nous nourrit et produira d'autres graines qui nous nourriront à leur tour.



De la graine à notre assiette, la diversité cultivée est la garantie d'un monde résilient. En mangeant du chou de Lorient, du melon Petit gris de Rennes, de l'oignon de Cornouaille, des cocos de Paimpol ou du radis bleu, nous avons le superpouvoir de sauver la diversité cultivée. Prenons-en de la graine !

*La Graine de mon assiette, sous la direction de Véronique Chable et Gauthier Chapelle, Éditions Apogée, octobre 2020

**Fédération internationale de l'agriculture biologique

*** Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement

**** Cultivez la biodiversité ! est un précieux podcast d'Emma Flippon et Estelle Serpoley, D'une graine aux autres, à écouter sur <https://podcast.ausha.co/cultivez-la-biodiversite>

BIOCOOP ET LES SEMENCES : UNE HISTOIRE DE COOPÉRATION.

Comment la coopérative Biocoop traite la question des semences dans toute sa complexité ? C'est cette vaste question qui nous a amené à interroger Stéphane Durand, directeur du secteur Fruits et Légumes chez Biocoop.

Quelle est la position de Biocoop sur les semences ? Existe-t-il un cahier des charges spécifique sur les semences qu'utilisent les maraîchers et maraîchers qui fournissent les magasins ?

La question des semences paysannes fait partie d'une problématique plus large, qui est la question de l'accès des producteurs bio à une diversité génétique adaptée et résiliente. Non seulement pour leurs approvisionnements en semences et en plants, mais aussi pour les filières animales.

Dans le même temps, les producteurs eux-mêmes souhaitent que les semences qu'ils utilisent leur apportent une certaine sécurité. Cela a poussé à une érosion de cette diversité vers des variétés plus homogènes leur apportant des garanties sur certains critères de résistance ou de rendement par exemple.

Pendant, cette question du maintien d'une diversité génétique et d'une garantie d'accès à ces ressources, est un facteur essentiel de résilience et de sécurisation à la fois pour les paysans, mais aussi pour nos approvisionnements, notamment face aux effets du changement climatique. Elle est au cœur des préoccupations de Biocoop depuis très longtemps.

La coopérative l'a intégrée historiquement au travers de ses politiques d'achat et d'offre. Par exemple, en

développant dans de nombreuses gammes une offre de produits issus de cultures mineures (semoules et farines de millet, cameline, pois chiche, engrain, haricot rouge, graines de courges, yacon, helianti, oca du Pérou...). Ou en promouvant les semences populations par exemple, qui contribuent également à lutter contre l'appropriation du vivant, tout comme les semences MHB (matériel hétérogène biologique) ou la culture de « vraies » variétés anciennes (citron de Rocca Imperiale, épeautre de Tartarie...).

Par ailleurs, Biocoop refuse les variétés issues de CMS* sur les choux, l'endive et les chicorées et n'accepte pas les VrTH** sur l'endive. En matière de contamination et traces d'OGM, nous avons un niveau d'exigence encore plus élevé que le cahier des charges bio : nous plaçons simplement notre curseur en-dessous du seuil de détection.

Comment Biocoop soutient la filière des semences paysannes ?

Biocoop accompagne financièrement diverses actions du Réseau Semences Paysannes depuis 2016. Nous avons notamment soutenu l'organisation des 20 ans de l'association. Notre coopérative accompagne aussi de nombreuses autres initiatives ou projets qui vont dans le sens du maintien d'une diversité génétique adaptée et libre d'accès aux producteurs bio. En 2024, nous avons ainsi accompagné un projet de sélection de semences de lentilles populations mené par D'une

graine aux autres, des essais sur des variétés de pommes de terre robustes menés par nos groupements de producteurs sociétaires et avons soutenu *Graines de liberté*, une association qui promeut et développe l'hétérogénéité dans la production de semences.

Comment fait-on pour avoir des légumes calibrés et homogènes que pourraient attendre les consommateurs et consommatrices et en même temps issus de semences paysannes ? N'est-ce pas une équation impossible ?

La très grande majorité des consommateurs achète avec les yeux. Si les colis sont trop hétérogènes, on constate que ce sont toujours les mêmes calibres qui restent en fin de journée. Néanmoins, des actions sont possibles. L'exemple des tomates anciennes est très parlant. Biocoop interdit dans ses magasins les tomates anciennes qui ne sont pas issues de semences populations. Cela apporte naturellement une diversité de formes et d'aspects dans les colis, mais sur ce produit spécifique, les consommateurs s'y sont habitués car les variétés issues de semences populations apportent une garantie de qualité gustative du produit, bien supérieure aux tomates issues de semences hybrides.

*Stérilité Male Cytoplasmique obtenue en laboratoire

** Variétés rendues tolérantes aux herbicides

BRASSERIE DU VIEUX SINGE : TOUS LES CHEMINS MÈNENT À L'ARÔME.

Vous prendrez bien une petite mousse ? Parce que ceux qui nourrissent sont aussi ceux qui abreuvent, nous sommes allés rendre visite à une brasserie toute locale à l'occasion du brassage de Minute Papillon, une création exclusive de la Basserie du Vieux Singe et de Scarabée.



À Saint-Jacques-de-la-Lande, il y a une brasserie dont nous voudrions vous parler. Parce qu'elle concocte de bonnes bières, parce que c'est une jeune entreprise locale avec qui nous travaillons depuis ses débuts, parce que c'est une équipe enthousiaste qui met la coopération au cœur, parce que c'est une brasserie militante. Et aussi parce qu'elle a accompagné Scarabée dans la création de notre Minute Papillon, une bière toute légère et fleurie, comme le printemps auquel elle est née.

■ Il était une fois

Pour vous raconter son histoire, il faut remonter quelques années en arrière. Il était une fois, deux amis qui s'intéressaient à la bière artisanale. Nous sommes en 2010, Fred a passé quelques années au Canada. Il y a rencontré des brasseurs amateurs, y a goûté des saveurs insoupçonnées et tout un monde fait de malt et de houblon qui ne demandent qu'à exprimer leurs alliances, tandis que la France en est encore au stade industriel de la bière, uniforme et sans saveurs. Retour en France. Envie intense d'explorer à domicile les possibilités du brassage en mode artisanal. Avec Alexis, Fred annexe le garage de la maison et les amis se livrent aux premières expérimentations. Et puis ils se sont formés, se sont équipés, ont gagné en compétences et connaissances techniques. Et ont eu envie d'en faire leur métier.

2018 : la brasserie trouve son local idéal, suffisamment

grand pour accueillir les cuves d'empâtage et d'ébullition, les quatre fermenteurs en inox, la petite ligne d'étiquetage / embouteillage / capsulage, la chambre chaude et quelques rangées d'étagères pour stocker les fûts et bouteilles en attente de destination. Ici, on brasse local. Et on distribue local aussi, dans un rayon de vingt kilomètres autour de Rennes, avec deux incartades à Saint-Malo et Nantes, parce qu'on est quand même un peu aventurier !

■ En toute coopération

Avec Fred aujourd'hui, il y a Colin, Marie et Luce. Avec chacun chacune son parcours et sa spécialité, les quatre associé-es se sont rassemblés pour faire vivre le projet d'une brasserie militante. « Notre point commun, c'est l'envie de faire ensemble. » explique Marie. Alors les singularités s'associent pour faire vivre ensemble une entreprise dont ils et elles sont à la fois les salarié-es et les sociétaires. C'est la particularité des SCOP. Et il faut pas mal de cadre pour travailler avec cette double casquette et savoir dissocier ce qui relève de la production de ce qui relève de la stratégie, qui sont de toutes façons intimement liées.

Alors on prend le temps de discuter, de s'organiser. Au Vieux Singe, une réunion hebdomadaire traite des questions opérationnelles, une autre, mensuelle, permet de prendre des décisions stratégiques. On y traite les enjeux financiers, les questions d'image : « ce sont des choix profonds » relève Marie. Pour gérer

la double casquette « il a fallu des journées de travail pour définir notre charte des associé-es qui a clarifié ce qui relève des décisions d'associé des décisions de salarié. Avoir des règles écrites enlève les flous et facilite le changement de casquette. » Les décisions y sont prises de la manière la plus démocratique possible : le vote intervient uniquement en dernier recours. Car ici, ce qu'on recherche c'est le consensus. Et ça fonctionne : « à ce jour, je n'ai jamais voté pour une décision stratégique. Le consensus, on y arrive toujours. Mais c'est bien d'avoir des garde-fous pour le jour où on en aura besoin. »

« PARTICIPER AUX DÉCISIONS STRATÉGIQUES ÇA A DU SENS, C'EST ESSENTIEL MÊME, ON CHOISIT NOUS-MÊMES OÙ VONT NOS BÉNÉFICES. »

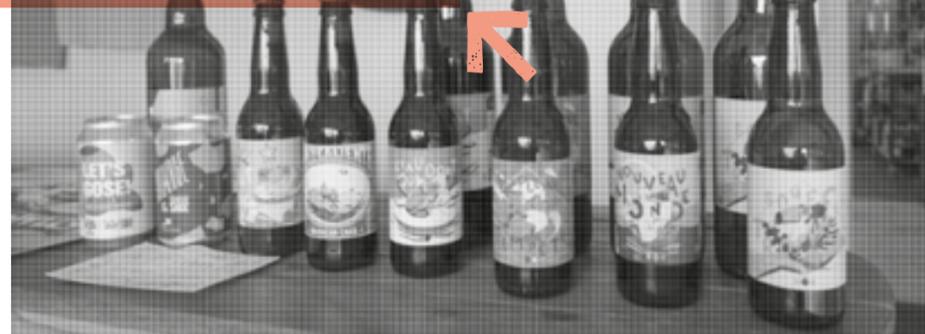
■ La recette d'une bonne bière

Au-delà de l'organisation du travail et du pilotage de la coopérative, ce qui rassemble les quatre associé-es, c'est le goût pour la bière bien sûr. « C'est un produit qu'on adore. Parce que c'est bon. Et puis c'est passionnant parce qu'il y a plein de paramètres qui peuvent changer le goût d'une bière. Dans l'élaboration des bières, il y a un champ des possibles qui est immense. »

Alors, comment élabore-t-on une recette à la Brasserie du Vieux Singe ? On imagine d'abord le résultat que l'on veut obtenir. Et au Vieux Singe, la bière sera bien souvent aromatique : « les aromatiques dit Marie, c'est un peu notre marque de fabrique. »

À rebours des pills qui dominaient jusqu'en 2010, les bières très houblonnées ouvrent la voie des boissons qui explorent l'infinie variété de saveurs qu'offre le choix du houblon. Cette plante grimpante dont on utilise les fleurs sous forme de pellets apportera des arômes d'épice, d'agrumes, de fleur, d'herbe... Parmi les cent cinquante variétés de houblons qui existent, notre brasserie locale en utilise une vingtaine pour l'élaboration de ses recettes. Avec des combinaisons qui font la singularité de ces bières aromatiques mais toutes différentes. Pour notre Minute Papillon par exemple, les houblons viennent d'un petit producteur du Morbihan et portent les doux noms de Galena et Nugget.

LES BIÈRES DU VIEUX SINGE SONT CHACUNE UNIQUES, AVEC UN POINT COMMUN : LA RECHERCHE DE L'ARÔME.



Et puis il y a le malt qui est quand même l'ingrédient principal de la bière. Le malt, c'est une céréale germée et séchée au four, qui peut aussi être torréfiée ou même caramélisée. Et apporte aussi aux bières ses arômes singuliers. La plupart du temps, l'équipe du Vieux Singe choisit le malt d'orge, facile à cultiver, riche en enzymes et amidon qui permettront la fermentation. Et puis la cosse dure de l'orge facilite aussi la filtration, un avantage non négligeable. Parmi les céréales qui peuvent être maltées, il y a aussi le blé, qui donne une voile à la bière, une turbidité que l'on peut rechercher pour les bières blanches par exemple. Et puis le sarrasin ou bien l'avoine qui donne aussi un aspect trouble qui peut être intéressant.

CE QUI NOUS INTÉRESSE, C'EST LE CÔTÉ GASTRONOMIQUE

dissoudre l'amidon qu'il contient et qui sera ensuite transformé en sucre par l'action des enzymes. Ici, rien n'est laissé au hasard. Ni le temps d'empâtage, ni la température de l'eau qui est contrôlée au degré près. Ni le temps d'ébullition qui déterminera le taux de sucre, ni non plus tout le processus de fermentation, qui sera contrôlé au quotidien durant les trois semaines que passera notre Minute Papillon en cuve. La bière, c'est de la chimie et de la cuisine à la fois. Et il n'y a pas de place laissée à l'improvisation.

■ Un immense champ des possibles

Pas de place à l'improvisation, mais à l'expérimentation et aux aventures collectives, si ! En plus des quatre bières au catalogue permanent, la brasserie du Vieux Singe produit chaque année une demi-douzaine de bières éphémères. Des « one shot » qui permettent d'explorer des recettes hors du commun et de jouer



Une fois le malt empâté, le moût est filtré et transféré dans la cuve d'ébullition qui permettra de tuer les microorganismes non désirés, favorisera la conservation et laissera la place aux levures. C'est aussi à ce moment-là que le houblon entre dans la danse pour apporter ses arômes et son amertume.

avec les codes. Comme cette pink stout, créée en collaboration avec la brasserie Arvarus qui est une bière blanche, élaborée comme une bière noire, à laquelle la betterave et la framboise donnent une couleur rose ! Ou comme les bières de la collection Jaja, imaginée avec un vigneron bio de la région angevine, qui associe moitié-moitié moût de bière et moût de vin. L'imagination n'a pas de limites et les résultats sont parfois surprenants mais toujours savoureux.

D'ailleurs, si vous voulez vous y essayer, l'équipe de la Brasserie du Vieux Singe n'a pas de secret et livre ses recettes dans le moindre détail. La coopération, le partage et l'amour de la bonne bière, le voilà le petit secret d'une brasserie qui a su trouver sa place dans le bassin rennais.



Comme une envie de larguer les amarres pour voyager en azur ? Minute Papillon ! Scarabée et l'équipe de la Brasserie du Vieux Singe vous ont concocté une petite bière légère, fraîche et florale comme une bulle de printemps. Et 100% locale : brassée avec du malt breton de Yec'Hed Malt et du houblon de A l'Air Houblonné. Juste une gorgée avant de lever les voiles vers le lointain !

+ D'INFOS

www.vieuxsinge.com

BIENVENUE À LA MAISON DE LA CONSOMMATION ET DE L'ENVIRONNEMENT.

À Rennes, la Maison de la consommation et de l'environnement fait figure de pionnière. Née en 1983 de l'union de douze associations de protection de l'environnement et de défense des consommateurs, elle a su au fil des ans mutualiser des ressources et fédérer des personnes engagées pour un monde plus juste.



Cette maison unique en France est une pépite. Une caverne d'Ali Baba qui met en réseau les initiatives et soutient de toutes ses forces une vision solidaire de la société. Eau, alimentation, santé, environnement, mobilité, droits des consommateurs et consommatrices... les sujets sont nombreux, et l'approche toujours transversale. C'est qu'environnement et consommation sont les deux faces d'une même pièce si l'on envisage la citoyenneté par le prisme de la vie quotidienne.

Aujourd'hui, les associations membres de la MCE sont vingt-six et elles y trouvent un lieu-ressource précieux qui leur permet de partager des espaces pour s'organiser et accueillir les citoyennes et citoyens. Ici, il se passe chaque jour quelque chose de différent : une permanence d'accès aux droits pour soutenir les personnes en situation de litige lié à la consommation, une séance de marquage des vélos, la préparation d'un événement associatif, un accompagnement sur l'écoconstruction, un temps hebdomadaire de jardinage partagé, une exposition... Et chaque jour, un centre de ressources et de documentation ouvert au public.

■ 7 000 ressources

Le centre de ressources et de documentation de la MCE est un trésor à partager. Ici, le fonds interassociatif propose des milliers d'ouvrages, une vingtaine de revues régulières et près de deux cents outils pédagogiques à emprunter librement. Jeux coopératifs, outils ludiques, objets à manipuler, fiches pratiques... si vous vous questionnez sur un sujet environnemental, vous êtes absolument sûr-e de trouver de nombreuses réponses.

Créée de toutes pièces par le réseau associatif, la malle pédagogique « Ensemble jardinons au naturel » voyage depuis 2018 aux quatre coins de la Bretagne et même un peu plus loin. Composée de trois modules indépendants sur la biodiversité, le sol vivant et la conception d'un jardin, elle propose de nombreuses activités ludiques et toujours coopératives. À destination d'écoles, de collectivités, de centres de formation ou de loisirs, cet outil précieux permet de comprendre les enjeux de la biodiversité au jardin et bien plus largement. Et elle a tellement de succès qu'elle est désormais prête à être dupliquée et proposée à la

vente pour pouvoir rester à demeure des structures qui l'utilisent régulièrement.

■ Expertise et formation

En plus d'être un lieu d'accueil et d'information, la MCE, c'est aussi une équipe qui accompagne des projets et forme des professionnel·les. Les six chargées de missions sont chacune spécialiste d'un domaine : l'eau, l'alimentation durable, le jardin, la biodiversité, la santé environnementale, la consommation. Parmi toutes ses compétences, l'équipe a misé dès ses origines sur son expertise en matière d'alimentation durable. Dès les années quatre-vingts, Rolande, nutritionniste de formation, a creusé le sillon de cette question qui est aujourd'hui au cœur de nos préoccupations. Circuits courts, menus moins carnés, alimentation biologique, tels étaient ses sujets de prédilection. Si elle a récemment passé le relais, elle a notamment contribué au Plan alimentaire durable de la Ville de Rennes qui a permis de faire entrer et progresser en continu la part de bio dans les cantines et dans les assiettes quotidiennes de 12 000 enfants. Alors bravo !

Aujourd'hui, en plus de poursuivre autour des questions de saisonnalité, de nutrition, de filières agricoles, de lutte contre le gaspillage, c'est l'accessibilité alimentaire qui mobilise les énergies et permet d'accompagner la mission locale et les centres sociaux pour permettre aux personnes les plus précaires de se nourrir sainement.

Vous ne connaissez pas encore la Maison de la consommation et de l'environnement ? Courez-y ! Par exemple du 3 au 30 juin. Vous pourrez découvrir *Tomate Impact*, une exposition de l'association Action contre la faim qui décrypte les enjeux environnementaux et sociaux de la production agricole à travers le parcours d'une tomate. Instructif. Et comme un rappel que consommer local et de saison, c'est quand même bien plus vertueux.

+ D'INFOS

www.mce-info.org

AU PRÉ DE LA TERRE.

Connaissez-vous la Bretonne Pie Noire ? Cette petite vache dont la race a frôlé l'extinction dans les années soixante-dix a pourtant une excellente réputation pour son lait très riche et pour sa viande persillée, dont le rapport oméga 3/oméga 6 est parfaitement équilibré. Installée à Plélan-le-Grand, la ferme *Au pré de la terre* mise tout sur cette race ancienne à la rusticité légendaire qui lui permet de vivre dehors toute l'année. Nourries exclusivement à l'herbe de pâturage, au foin et céréales produits sur la ferme, les vaches de Stéphanie et Kévin leur offrent le lait cru qui sera transformé sur place.

■ Le gwell et le skyr

Le gwell et le skyr : drôles de noms pour des spécialités laitières pas tout à fait comme les autres. Originaire d'Islande, le skyr a la particularité d'être très riche en protéines et de ne pas contenir de matière grasse. Quant au gwell, c'est une spécialité toute bretonne de lait fermenté fabriquée à partir d'un levain fermier. Très onctueux et surtout emblématique de la Pie Noire,



le gwell revient sur le devant de la scène gastronomique bretonne depuis quelques années. Il est même en chemin pour l'obtention d'une AOP !

« TRAVAILLER AVEC LE LAIT CRU PERMET À LA FLORE NATURELLE PRÉSENTE SUR LA FERME ET DANS LE LAIT DE S'EXPRIMER SUR LE PRODUIT FINAL »

Serein, Meu, Canut, Vilaine, Chèze, Travouillet : chez Scarabée, vous trouverez une gamme complète de fromages aux petits noms de rivières dans les magasins de Cesson, Saint-Grégoire, Cleunay, Papu, Vern et Bruz. Et pour les personnes curieuses – ou déjà amatrices – de skyr et de gwell, c'est dans nos magasins de la rue Papu, de Vern et de Bruz que vous pourrez vous approvisionner au rayon frais.

Il arrive aussi parfois que nous proposons de la bonne viande de bœuf de la ferme, que nos bouchers préparent de A à Z rien que pour vous. Côte de bœuf ou faux-filet, rosbif ou bourguignon, kefta ou merguez... il devrait y en avoir pour tous les goûts de carnivores ! Pour connaître les propositions du moment, n'hésitez pas à vous renseigner directement auprès des bouchers en magasin.

+ D'INFOS

www.aupredelaterre.fr

JOYEUSES FLEURS DE SAISON

Cultiver des fleurs sans pesticides et créer des bouquets de saison, c'est possible ! Et c'est même le rêve devenu réalité de Christine Charles

qui approvisionne depuis le printemps les magasins de Scarabée. Inscrite dans le mouvement de la « slow flower », cette ancienne architecte a choisi de cultiver son jardin pour nous offrir chaque semaine quelques merveilles colorées. Sur la ferme des Vergers de l'Îlle, notre floricultrice a installé trois serres et investi quelques champs pour faire pousser cinquante variétés de fleurs ornementales sans aucun intrant chimique. Savon noir, huile de neem ou dilution de soufre en pulvérisation : ce sont les seuls traitements que l'équipe de *Joyeuses* s'autorise pour prendre soin des plantes et les accompagner jusqu'à la floraison.

En bottes ou en bouquets, les freesias, les glaïeuls et les pois de senteur, les campanules et les immortelles, les iris, les dahlias ou les œillets de poètes vous réservent d'élégantes merveilles, couleurs garanties.

Si on aime les fleurs de saison, c'est parce qu'elles égayent nos espaces de vie et les cœurs des personnes à qui on les offre.

C'est aussi parce qu'elles ont un rôle fondamental dans la préservation de la biodiversité en permettant aux papillons, abeilles et autres insectes de jouer leur précieux rôle de pollinisateurs. Et puis, comme dit Christine, « c'est faire du beau un bien commun ». Et ça, ce n'est pas rien !

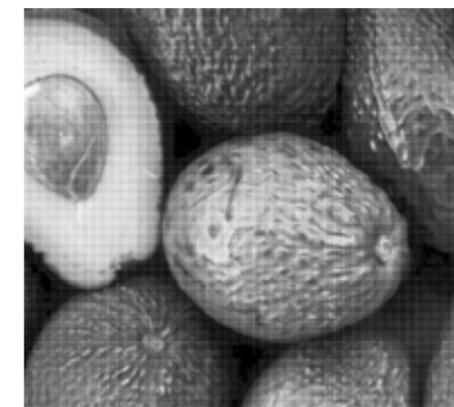
Choisies avec soin et coupées à la main, les joyeuses fleurs de Christine quittent chaque semaine leur terre fertile de la Fouinardière (Saint-Grégoire) pour rejoindre vos magasins de Cleunay, Cesson, Saint-Grégoire et Papu.

+ D'INFOS

www.joyeusesfleurs.com

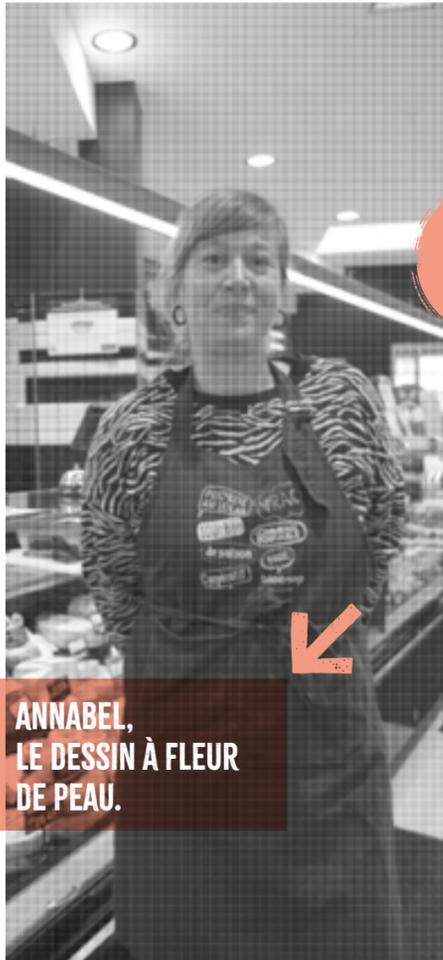
BIENVENUE À L'AVOCAT DU KENYA.

Il vous avait manqué pendant l'hiver ? Le voici pour les beaux jours ! L'avocat du Kenya fait son apparition dans nos magasins. Abreuvé de l'eau de pluie qui y tombe en abondance, l'avocat kenyan que propose Biocoop est issu d'une filière équitable. Sur de petites exploitations de moins de cinq hectares, la culture des avocats est associée à celle de haricots, couvrant les sols et limitant ainsi l'érosion en plus de faciliter l'infiltration de l'eau en profondeur. Un avocat tout vertueux qui ne demande qu'à être cuisiné !



LES SCARABÉES ONT DU TALENT !

Parce que derrière chaque personne qui vous accueille en magasin, 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.



ANNABEL,
LE DESSIN À FLEUR
DE PEAU.



Annabel est experte en chèvres frais et tomes de brebis locale, incollable en roquefort AOP et beaufort d'été, elle connaît tout sur la présure et l'affinage des fromages. Mais ce que vous ne savez peut-être pas, c'est qu'elle dessine à merveille, et pas seulement sur du papier.

Illustratrice pendant dix ans pour la littérature jeunesse et la bande dessinée, ce qu'aime Annabel, c'est travailler avec la matière, les crayons, les encres, les papiers... Et si aujourd'hui son travail au magasin de la rue Papu lui permet de vivre et de faire vivre sa famille, elle n'a pas lâché pour autant ses talents et l'envie toujours de rendre jolies les choses.

Tandis que l'illustration indépendante ne trouve pas toujours des personnes prêtes à rémunérer l'artiste, le tatouage devenu tendance s'est imposé comme une possibilité d'allier sa plume délicate à la nécessité de prendre soin de soi et des autres. Alors Annabel s'est équipé d'une petite rotative et a basculé de l'illustration sur papier à l'illustration sur peau. D'abord sur peau de cochon, avec la complicité des bouchers de Scarabée qui les lui réservaient, puis sur peau d'orange qui se rapproche aussi de la peau humaine. Et puis il y a ce jour où un ami lui demande de le tatouer. Premier tatouage : trois heures pour réaliser un tout petit dessin. « *J'étais hyper stressée, c'est un moment très fatigant, il y a un enjeu assez énorme parce que le tatouage reste à vie* ». Ça, c'était pour la première fois. Aujourd'hui, Annabel a une soixantaine de tatouages à son actif et sait qu'un jour elle aban-

donnera ses fromages chéris et ses client-es adorés pour le tatouage thérapeutique.

Dessiner sur un corps, c'est une aventure encore plus complète que dessiner sur du papier : c'est un moment intime où la personne se livre, « *il faut être très concentré pour dessiner et aussi accueillir sa parole, gérer les émotions, et la douleur parfois* ». Parce qu'un tatouage, même décoratif, n'est jamais anodin, il raconte toujours une histoire intime. Et permet de reprendre le pouvoir sur son corps : « *en me tatouant moi-même je me suis appropriée mon corps. Mes cuisses tatouées sont uniques, elles sont à moi ; aujourd'hui je suis beaucoup plus à l'aise avec mon corps et l'idée de montrer mes jambes ne me gêne plus du tout.* »

« UN TATOUAGE RAconte TOUJOURS UNE HISTOIRE INTIME »

Aborder le tatouage thérapeutique, celui que l'on se fait faire pour recouvrir une cicatrice, atténuer la trace d'une brûlure ou après une reconstruction mammaire, c'est encore un pas de plus qu'Annabel aimerait franchir. Pour que ses dessins oniriques foisonnant de nature aident les personnes à se soigner et à se réapproprier leur corps.

+ D'INFOS
Pour découvrir
le travail d'Annabel,
scannez !



PAYSANNES EN LUTTE.

Ce sont trois femmes paysannes installées à Melesse tout près de Rennes. Trois femmes qui racontent leur quotidien de paysanne. Avec les injonctions sociales, la répartition genrée des tâches, le sexisme « ordinaire » du monde agricole et surtout le rythme parfois effréné de la vie des fermes, où les sphères privées et professionnelles s'imbriquent. Alors il faut se poser, réfléchir en collectif, partager les constats et aussi les solutions. Et surtout reconquérir la légitimité de prendre des décisions en autonomie. Ces femmes font partie d'un groupe de paysannes adhérentes de l'Adage 35, une association qui forme, accompagne vers l'autonomie, la durabilité et l'innovation, promeut et défend les systèmes herbagers. Les Elles se réunissent six fois par an en non mixité pour permettre aux paysannes de partager leurs vécus et leurs pratiques. Et organiser des formations pour mieux maîtriser les machines agricoles et prendre conscience que oui, elles savent conduire un tracteur !

Dans ce podcast, Marie-Édith, Gwennen et Charlotte racontent chacune leur parcours singulier. Ces paroles de paysannes, et celles aussi d'une docteure en sciences politiques et d'une sociologue du travail et du genre, entremêlées de lectures littéraires et de créations sonores, nous plongent dans un monde complexe et donnent quelques clés pour approcher la réalité de la vie de paysannes installées juste ici. On entend des témoignages de terrain, des paroles parfois dures, drôles aussi, réalistes toujours, et surtout porteuses d'espoir. Parce que, peut-être, l'agriculture paysanne est une agriculture féministe.

UN PODCAST

créé par Charlotte Bienaimé,
produit par Arte, et à écouter par ici



TRANSFORMER LA FEUILLE EN ALLIÉE DU JARDIN.

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.

La saison du jardinage a bel et bien démarré ! 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, transformez votre *Feuille* en super alliée des plantes. Et offrez un peu de lecture aux petites bêtes du sous-sol !

1. **Équilibrez votre compost.** En ajoutant quelques feuilles découpées en petits morceaux, vous apporterez de la matière carbonée à votre compost et limitez les odeurs fortes.

2. **Alimentez votre lombricompost.** Si vous avez un lombricomposteur, sachez que les vers adooorent le papier humide déchiqueté en petits morceaux. Aucune inquiétude à avoir concernant l'encre qui est 100% végétale et ne risque pas d'intoxiquer vos petits amis.

3. **Nourrissez votre sol.** Superposez deux ou trois feuilles de votre journal au pied de votre plante

préférée, arrosez-les et recouvrez-les d'un peu de terre ou de tonte de pelouse. Grâce à ce paillage, vous limiterez le développement des herbes adventives, conserverez l'humidité et la fraîcheur du sol et surtout le nourrirez sur le long terme. Cet apport carboné allègera le sol, améliorera sa structure et laissera mieux pénétrer l'air et l'oxygène. Combiné à un peu de compost ou de tonte de pelouse, les plantes puiseront tout ce dont elles ont besoin pour pousser bien.

4. **Fabriquez vos godets à semis** en enroulant une feuille autour d'un petit verre cylindrique. Et plantez vos jeunes plants en pleine terre avec le godet qui se décomposera tout seul, nourrissant votre sol par la même occasion.

5. **Préservez vos outils de jardinage** de l'humidité et de la rouille en les emballant dans une feuille de journal en attendant la prochaine session de jardinage.

» ENTENDU CHEZ SCARABÉE

" PROPOSEZ-VOUS UN MENU ENFANT ? "

Il faut le reconnaître, nos restaurants bio végétariens Pique-Prune ne proposent pas le classique jambon-frites. En revanche, les préparations sont variées, équilibrées et toujours de saison. Notre menu enfant est la déclinaison du menu du jour en portion adaptée aux moins de douze ans. Et nous garantissons que les estomacs les plus jeunes et les papilles les plus exigeantes sauront trouver leur bonheur !

DÉLICE DE TAPIOCA COCO NOISETTE.

La vie peut être joyeuse même sans gluten et végétalienne. La preuve avec cette recette extra gourmande que plus d'un gourmet nous ont réclamée après l'avoir goûtée au restaurant Pique-Prune de Cleunay. Merci Ludo !



POUR 8 VERRINES

INGRÉDIENTS

- 0,5 litre de lait de coco
- 0,5 litre de boisson riz-coco
- 10 centilitres de crème de coco
- 50 grammes de tapioca
- 50 grammes de sucre blond
- 115 grammes de purée de noisette
- Pralin
- Noisettes enrobées de chocolat

RECETTE

1. Dans une casserole, faites chauffer les deux « laits », la crème de coco et le sucre.
2. À ébullition, versez en pluie le tapioca et la purée de noisette dans votre casserole et fouettez énergiquement.
3. Laissez épaissir à feu doux environ dix minutes, en remuant TRÈS régulièrement, afin d'éviter l'accrochage et jusqu'à ce que le tapioca devienne légèrement gluant.
4. Une fois le mélange épaissi, versez-le dans les verrines et laissez refroidir plusieurs heures.
5. Décorez le dessus des verrines avec du pralin et les délicieuses noisettes au chocolat disponibles en vrac dans votre magasin Scarabée préféré !

ET AVEC ÇA, QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

Benoit, responsable de la cave du magasin de Cleunay nous conseille.

« Et avec ça ? Un demi-sec ? Non, un demi-doux ! » Une nouvelle pépite fraîchement débarquée dans les caves de Scarabée, le Demidou ! Un vin 100 % Sauvignon, gorgé du tendre soleil de la Loire méridionale, avec des notes de fruits mûrs, une légère onctuosité et une once de fraîcheur qui se mariera bien avec le côté crémeux et fondant de ce délice de tapioca coco noisette. Ce n'est pas monsieur Septime qui nous dira le contraire !

On peut aussi tout simplement déguster un bon café fraîchement moulu, accompagné d'une touche de la douceur naturelle d'une boisson d'avoine, dans sa version concentrée ou barista, sans sucre ajouté.

Découvrez le Demidou



PRENEZ DATE !

■ TOMATE IMPACT

Comment nos habitudes de consommation alimentaire impactent-elles le climat ? Décrypter les enjeux environnementaux et sociaux de la production agricole à travers le parcours d'une tomate : tel est le défi relevé haut la main par cette exposition conçue par Action contre la faim.

Du 3 au 30 juin à la Maison de la consommation et de l'environnement (Rennes)

■ COLLECTE BIO SOLIDAIRE AU PROFIT DE CŒURS RÉSISTANTS

Vos dons sont précieux pour soutenir les personnes en précarité accueillies par Cœurs Résistants. L'association sera présente en magasin pour recueillir vos dons, en nature ou en bons d'achat directement en caisse. De son côté, Scarabée s'engage à lui reverser un don financier équivalent au montant de la marge réalisée. Merci pour votre solidarité ! Grâce à votre contribution, on fait un pas de plus pour la démocratie alimentaire dans le bassin rennais !

Les 13 et 14 juin dans vos magasins Scarabée

■ FÊTE DE LA BIO LOCALE PAYSANNE

Chaque année en Ille-et-Vilaine, la fête de la bio locale paysanne met à l'honneur les productrices et producteurs locaux de nos magasins Biocoop. Rencontres et dégustations sont prévues dans tous les magasins. Et pour les plus joueurs, un panier garni à gagner dans chaque magasin Scarabée !

Du 5 au 20 juin dans tous les magasins Biocoop d'Ille-et-Vilaine

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.