

LA FEUILLE

L'ASSIETTE VÉGÉTALE

Comment prendre soin de la planète et de notre santé, tout en réjouissant nos papilles ? Alors que la végétalisation de notre alimentation n'est plus une option, explorons les voies enthousiasmantes d'une assiette verte et gourmande.



S03

LA COOP EN VIE EN VRAI
Laurent Dupont, consommateur investi.
Retour de mer.

O

04

NOS ENGAGEMENTS EN ACTES
Pour un commerce équitable.
Scarabée à impact positif.

M06

DÉCRYPTAGE
L'assiette végétale.

10

CEUX QUI NOURRISSENT
Claire et Pierre Brouck,
boulange paysanne.

12

PORTRAIT DE FAMILLE
La Basse Cour,
tiers-lieu nourricier.

13

CÔTÉ MAGASINS
Bon pain frais.
Plantarée, vertus des plantes en flacon.
Savoureuses légumineuses d'Éric.
Bien fraîche !

14

CE QUI NOUS LIE
Baptiste court toujours.
Entendu chez Scarabée.

15

EN PERSPECTIVE
Transformer *La Feuille* en carte postale.
Le podcast qui cultive.

16

À TAAABLE !
Verrine de fraise
végétale verdoyante.
PRENEZ DATE !

LES NOUVEAUX OGM SONT UNE FOLIE.

CRISPR-Cas9. Mais qu'est-ce qui se cache derrière ce doux sobriquet ? Une invention pour protéger la biodiversité ? Une nouvelle enzyme miracle, reconnue pour ses bienfaits dans la lutte contre les maladies neurodégénératives ? Une espèce de phytoplancton efficace pour dégrader le CO₂ dans les océans ? Rien de tout ça. Je vous présente l'un des fers de lance des NGT (New Genomic Techniques) — nos très chers nouveaux OGM — en passe d'être régulés sur les marchés européens.

Forts de plusieurs années de recul sur les incertitudes sanitaires et les impacts sur notre environnement de tous les produits phytosanitaires et autres engrais phosphatés, nous étions en droit de nous attendre à ce que l'Union européenne manie l'introduction de tels organismes avec beaucoup de prudence. C'est malheureusement tout l'inverse qui est en train de se passer, et c'est absolument catastrophique.

Mais tout d'abord, les NGT, kesako ? Ce sont de nouvelles techniques qui permettent de modifier le génome d'une plante de manière ciblée, sans introduire de gène étranger. Leurs partisans estiment que ces modifications imitent les mutations naturelles afin de créer des plantes résistantes à la sécheresse,

moins dépendantes des pesticides et surtout plus productives et nutritives.

Pour les états favorables à leur introduction, dont la France fait partie, il s'agit en fait d'enjeux liés à notre souveraineté alimentaire et à notre compétitivité sur les marchés mondiaux.

Mais alors, quel est le problème ? La nouvelle réglementation européenne adopte une réforme majeure qui n'oblige plus à évaluer les risques sanitaires ni à assurer l'étiquetage obligatoire des NGT. Les ONG comme Greenpeace ou Les Amis de la Terre redoutent, entre autres, le brevetage du vivant.

L'introduction massive de ces NGT pourrait conduire à une diffusion incontrôlable dans l'environnement, à une hybridation avec les plantes sauvages ou encore à l'uniformisation génétique des cultures. En d'autres termes, la fin annoncée de la biodiversité.

Rappelons que de nombreuses incertitudes scientifiques planent encore sur les conséquences de l'introduction de tels organismes et que nous n'avons, à ce jour, aucun recul sur les impacts sur la santé animale ou la biodiversité.

Le plus beau dans tout ça ? Ce sont Bayer-Monsanto, Syngenta et Corteva, ou encore les lobbys EuropaBio et Copa-Cogeca, qui sont à la manœuvre. Laissez-moi douter de leurs bonnes intentions.

Cette loi, plus ou moins passée sous les radars, a des impacts potentiels bien plus dévastateurs que la loi Duplomb.

À Scarabée et au sein du réseau Biocoop, nous sommes farouchement opposés à l'utilisation de ces NGT, tout comme à tout produit contenant des OGM. Nous certifions, avec un cahier des charges exigeant, l'absence de tels organismes dans nos rayons.

Nous sommes guidés depuis quarante-trois ans par des principes de transparence, de traçabilité, de respect du vivant et de la biodiversité. Notre modèle de société et les produits biologiques que nous proposons sont une réponse à cette folie que nous proposons nos dirigeants. Ils font de notre projet une réponse aux enjeux de demain et l'ancrent plus que jamais dans le présent.

Hugo Mouraret, président du directoire de Scarabée

LAURENT DUPONT, CONSOMMATEUR INVESTI.

Laurent Dupont est un fournisseur engagé : son entreprise Bio Création Bois a réalisé sur mesure les meubles de nos magasins avec du bois massif local. Il est aussi un consommateur investi au sein du conseil de surveillance de la coopérative.

« Dès sa création, j'ai intégré la SCIC comme fournisseur mais aussi par conviction personnelle tant Scarabée incarne pour moi de façon profonde des valeurs porteuses de sens. J'ai rejoint le conseil de surveillance après une période d'observation qui m'a permis de bien comprendre les différents aspects de ce rôle. Cela a conforté mon souhait. Depuis, je participe à la gouvernance de Scarabée. Mes points de vue trouvent leur sens au service de ce projet résolument humain. En apportant ma voix, mes convictions, mon engagement, je participe à perpétuer les valeurs de Scarabée.

Après la crise de la bio de 2022, grâce aux efforts, à la confiance renouvelée et à l'engagement de tous, Scarabée est repartie avec la plus grande volonté de donner du sens à notre quotidien.

Depuis sa création par les consommateurs en 1983, avec la coopération comme fil conducteur, elle n'a cessé de se questionner sur ce qui donne une réelle valeur à ce que nous consommons. Et c'est par un engagement profond et passionné que nous avançons

sur de grands sujets comme l'équité des prix, le respect de la saisonnalité, la promotion du vrac, la proximité, le zéro déchet, l'accessibilité des produits pour les plus précaires (exilés, étudiants...).

Une action comme la remise de 10 % en faveur des étudiants est un sujet qui me parle profondément. Ma famille est composée de cinq enfants. Et c'est une grande fierté d'avoir eu cinq étudiants ! Cela implique aussi beaucoup d'inquiétudes sur la façon dont ils se nourrissent au quotidien. Des actions comme celles-ci sont une aide réelle pour une génération qui représente notre futur.

Dans les années à venir, en plus des conflits tout autour de la planète, le réchauffement climatique amènera son lot d'exilés. Des personnes déracinées devant faire face à la barrière de la langue pour se reconstruire. Les collectes de l'association Utopia 56, accueillie dans les magasins Scarabée, sont une autre de ces actions concrètes qui me motivent dans mon engagement. Nous nous interrogeons aussi sur le bien-être au

travail et voulons retranscrire pleinement notre engagement profond pour accroître l'impact sociétal et environnemental de la coopérative. Par la formation des salariés, par la prise en compte de la santé menstruelle, par l'égalité entre les hommes et les femmes, par la valorisation de l'usage des transports doux. Et par tant d'autres sujets !

Depuis 2021, au sein de la coopérative, partenaires, fournisseurs, salariés, et bien sûr consommateurs sont invités à s'associer aux évolutions, aux décisions, à la gouvernance. En rejoignant la SCIC, vous pouvez perpétuer les valeurs de votre Scarabée, et donner corps à votre voix, vos convictions, votre engagement.

Laurent Dupont, membre du conseil de surveillance au sein du collège des consommateurs

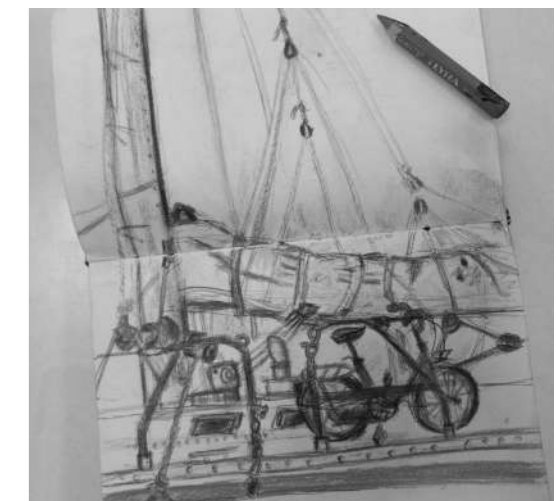
RETOUR DE MER.



Benoit travaille au magasin de Cleunay. Au printemps, il a bénéficié du « temps de respiration », trois semaines pendant lesquelles il est allé travailler pour Bourlingue & Pacotille, une coopérative qui transporte à la voile des produits bio, d'une rive à l'autre de la Méditerranée. Avec un équipage de sept personnes principalement novices en navigation, le voilier est parti de Marseille pour la Catalogne espagnole, en faisant escale à Sète pour livrer tomates séchées, amandes et vin nature...

C'est une expérience humaine très forte que nous a racontée Benoit de retour sur la terre ferme : « Sur un bateau, il faut vraiment être solidaire. Il faut veiller les uns sur les autres. » Surtout, son escapade en mer lui a confirmé le sens de son engagement environnemental, malgré le sentiment d'impuissance que l'on peut ressentir. Témoin de la gabegie que représentent les croisières et le ballet incessant des avions qui décollent et atterrissent sans discontinuer au large de Barcelone, il confie : « Avec Bourlingue & Pacotille, j'ai pris conscience de l'écart qu'il y a entre une démarche écologique et ce qui se passe dans le monde. Nous sommes des petits poucets par rapport à ce qui nous entoure. »

Mais ce n'est pas parce que nous représentons un grain de sel dans la mer qu'il faut abandonner. Et pourquoi pas un jour nouer un partenariat ou s'inspirer de ce projet. « J'engage vivement les personnes qui voudraient soutenir Bourlingue & Pacotille à en devenir sociétaires » conclut Benoit.



+ D'INFOS
www.bourlingueetpacotille.com



POUR UN COMMERCE ÉQUITABLE.

Réduire les inégalités sociales et environnementales, tel est le fondement du commerce équitable. Si vous ajoutez quelques centimes lors de vos emplettes, c'est pour la bonne cause !

01. L'HUMAIN AU CŒUR DE LA RELATION COMMERCIALE

Le commerce équitable met la relation partenariale au cœur de son processus. Il ne s'agit ni d'exploiter des ressources et des hommes pour augmenter le capital d'actionnaires, ni de négocier des prix à outrance pour s'assurer une marge juteuse. En commerce équitable, le paiement d'un prix rémunérateur pour les travailleurs et les travailleuses, c'est la base. Le prix du produit permet de couvrir non seulement les coûts de production, mais aussi d'assurer un salaire digne aux personnes qui produisent.

02. DURABLE

En commerce équitable, les producteurs et productrices s'engagent à produire dans le respect de l'environnement et de la biodiversité. Agroforesterie, plantation de haies, méthodes économes en eau et en énergie... on réduit l'empreinte environnementale par tous les moyens.

En associant simultanément plusieurs cultures sur la même parcelle, l'agroforesterie permet de réduire l'utilisation d'intrants : cela diminue les coûts de production et les risques environnementaux associés.

« LE COMMERCE ÉQUITABLE EST BASÉ SUR DES MODES DE PRODUCTION ET D'ÉCHANGE PLAÇANT L'HUMAIN ET L'ENVIRONNEMENT AVANT LA RECHERCHE DE PROFIT FINANCIER. »

Charte internationale du commerce équitable, 2018

BANANES, CAFÉ, CACAO, TABLETTES DE CHOCOLAT, THÉ* : CHEZ SCARABÉE, CES PRODUITS SONT TOUJOURS ISSUS DU COMMERCE ÉQUITABLE.



*sauf le thé du Japon qui ne peut prétendre au label

03. DÉMOCRATIE ET AUTONOMIE

C'est inscrit dans la loi, les productrices et producteurs en commerce équitable doivent être organisés au sein de structures à la gouvernance démocratique. Et le montant supplémentaire que l'acheteur paie au producteur est précisément destiné aux projets collectifs. Objectif ? Renforcer les capacités et l'autonomisation des travailleurs et de leur organisation.

3 ANS
C'est la période minimum sur laquelle le producteur et l'acheteur s'engagent. Cela permet de limiter l'impact d'aléas économiques. Cela permet aussi d'investir pour améliorer la production et les conditions de travail.

04. PAS DE FAIRWASHING CHEZ SCARABÉE

Depuis 2021, se réclamer du commerce équitable impose de recourir à un label reconnu. Car ce n'est pas parce que l'on croit – et que l'on affirme fort – que l'on fait du commerce équitable, qu'en réalité on en respecte l'esprit à tous points de vue. Fair for life, Biopartenaire, Fairtrade/Max Havelaar, Bio Équitable en France... une demi-douzaine de labels existe avec chacun un cahier des charges très strict et des audits réguliers par des organismes indépendants qui s'assurent de l'équité réelle de l'organisation.

1000
produits issus du commerce équitable sont en rayon chez Scarabée.

05. PAYSAN·NES ASSOCIÉ·ES : COMMERCE ÉQUITABLE JUSTE ICI



Avec Biocoop, dix-neuf groupements de paysan·nes associé·es sont organisés pour construire des filières et distribuer des produits dans des conditions équitables. Au total, deux mille sept cents fermes en France produisent des fruits et légumes, des céréales, du lait et des produits laitiers, de la viande, des œufs et du miel qui viendront garnir les étals des magasins Biocoop. Biolait, Bretagne Viande Bio ou encore Bio Breizh sont des petits noms que vous avez sans doute croisés dans les rayons de Scarabée.

Biocoop est aussi membre de l'association Bio équitable en France qui rassemble cinq mille fermes et soixante entreprises réunies pour défendre une agriculture d'origine France, équitable et 100 % bio !

06. SENSIBILISER LE PLUS GRAND NOMBRE

Diffuser les pratiques vertueuses est essentiel pour que les citoyennes et citoyens s'emparent du sujet et se transforment en véritables consom·actrices et consom·acteurs. Alors, en plus de produire et distribuer dans des conditions équitables, les parties prenantes du commerce équitable s'engagent à mener des actions de sensibilisation et d'éducation à des modes de production et de consommation socialement et écologiquement durables.

1 MILLION D'EUROS
C'est le montant de la prime de codéveloppement que verse Biocoop chaque année pour soutenir le commerce équitable.

LE SAVIEZ-VOUS ?
La dénomination « commerce équitable » existe depuis près de cinquante ans en France, mais ce n'est que depuis 2014 qu'il est strictement défini et encadré par la loi relative à l'économie sociale et solidaire.

72
Impact Score

SCARABÉE À IMPACT POSITIF

Co-construit par trente réseaux d'entreprises engagées, l'Impact Score est un outil d'auto-évaluation qui permet de mesurer son impact social et écologique à trois cent soixante degrés. En 2025, Scarabée a cartographié son impact global pour la deuxième année consécutive. Résultat : 72,95/100, dix points de plus qu'en 2024 et près de dix-neuf points au-dessus de la moyenne nationale des 16 382 entreprises ayant participé ! Bien que perfectible, ce score nous permet d'identifier les leviers d'amélioration et de piloter nos engagements en tant que coopérative de l'économie sociale et solidaire. Pour nous améliorer encore, et encore, et encore.

L'ASSIETTE VÉGÉTALE.

Comment prendre soin de la planète et de notre santé, tout en réjouissant nos papilles ? Alors que l'impératif de rendre notre alimentation plus végétale est une rengaine que l'on entend maintenant partout, explorons les voies enthousiasmantes d'une assiette verte et gourmande.

Comment faire du bien à la planète et à notre corps tout en réjouissant nos papilles ? Il ne fait plus mystère qu'une alimentation trop carnée n'est bonne ni pour l'environnement, ni pour notre santé. Alors nous avons décidé de partager quelques bonnes recettes qui sauront satisfaire les exigences d'une alimentation durable et surtout gourmande et joyeuse. Végétaliser notre assiette : une petite rengaine qui se glisse partout, dans les médias, dans nos conversations, dans les feuilles de route des collectivités, dans les programmes de recherche scientifique. Et c'est tant mieux !

Avouons que pour Scarabée, ce n'est pas totalement nouveau. Cela fait quarante ans que nous avons ouvert notre premier restaurant bio végétarien avec la conviction, toujours vivace, qu'une alimentation équilibrée qui fait la part belle au végétal, c'est non seulement possible, mais aussi savoureux et convivial.

■ Végétaliser son alimentation : impératif !

L'alimentation représente 24 % de notre empreinte carbone. Près d'un quart, ce n'est pas rien et on pourrait même dire sans trop s'avancer que l'alimentation est un levier important au regard de notre impact sur l'environnement. Et si l'on sait en plus que l'élevage est responsable de 59 % des émissions agricoles de gaz à effet de serre, le lien se fait d'un coup plus évident sur notre réel pouvoir de mangeurs et mangeuses. Pour préserver la planète en diminuant l'impact carbone de nos repas, nous n'avons plus le choix, il faut réduire notre consommation de viande. N'en déplaise au gou-

L'EMPREINTE CARBONE D'1 GRAMME DE PROTÉINES VÉGÉTALES EST 5 À 10 FOIS PLUS FAIBLE QUE CELLE D'1 GRAMME DE PROTÉINES ANIMALES (INRAE 2023)



vernement qui n'a de cesse de ménager la chèvre et le chou (et surtout un modèle d'élevage intensif néfaste à tous points de vue) et a fini par lâcher du bout des lèvres dans sa stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat enfin publiée, qu'il faudrait en « limiter » la consommation.

Si les citoyennes et citoyens prennent de plus en plus conscience de la nécessité de végétaliser leur alimentation, nous sommes parfois un peu désemparés face à l'ampleur de la tâche, tant le rôti du dimanche ou le poulet frites imprègnent nos imaginaires. Mais ce qui est fantastique, c'est que les possibilités sont en réalité presque infinies : la nature offre une diversité incroyable de végétaux comestibles. Légumes et fruits bien sûr, mais aussi céréales, oléagineux, légumineuses, champignons, algues... sont autant de pistes à explorer que de manières de rendre notre assiette plus végétale tout en apportant à notre corps ce dont il a besoin.

Ce qui est formidable avec l'alimentation, c'est que ce qui se mange permet à nos organes de fonctionner correctement. Les nutriments, les fibres, le gras, le sucre, les protéines... tout cela se trouve dans nos nourritures et est absorbé par notre corps qui saura utiliser ce dont il a besoin et éliminer l'inutile. Alors notre mission à nous, mangeurs et mangeuses, est de lui apporter les bonnes quantités, la meilleure qualité et aussi le plaisir, qui fera de cet impératif une jouissance quotidienne !

Quand on parle de végétaliser l'alimentation, on est bien d'accord, il ne s'agit pas de bannir totalement la viande et les produits d'origine animale de notre alimentation, mais plutôt d'ouvrir des horizons. D'ailleurs nous connaissons chez Scarabée quelques fermes qui non seulement produisent une viande de qualité, mais contribuent, grâce à la présence des animaux, à la fertilisation des sols, à l'entretien des prairies, à la préservation de la biodiversité et de races locales.

Mais revenons à nos horizons végétaux et prouvons que manger gourmand est tout à fait compatible avec les enjeux d'une alimentation qui prend soin de la planète et de notre corps.

LE SAVIEZ-VOUS ?

126 milliards d'euros. C'est le coût que représentent les maladies liées à l'alimentation en France d'après la FAO, organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Plus de la moitié est liée à la sous-consommation de produits végétaux non transformés et 20 % à la surconsommation de produits animaux non transformés.

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

FRUITS ET LÉGUMES

Riches en fibres, en vitamines et minéraux, les fruits et légumes ont un effet favorable sur la santé. Ils jouent un rôle protecteur dans la prévention de maladies, comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète... On n'hésite pas à varier les couleurs, saveurs et textures et à les choisir bio et de saison évidemment !



PROTÉINES

Les protéines, contenues dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers et aussi dans les céréales complètes, les légumineuses, les algues sont indispensables au fonctionnement de nos organes : ce sont les « briques » de notre corps.

FÉCULENTS ET CÉRÉALES

En plus d'apporter des fibres, les féculents et céréales complètes fournissent les glucides complexes, la source d'énergie dans laquelle nous pourrions puiser au cours de la journée.

■ Précieuses protéines

Pour un bon équilibre alimentaire, les protéines doivent représenter un quart de notre assiette. Encore aujourd'hui, l'imaginaire populaire français attribue à la viande le super pouvoir des protéines. Qui parmi les végétariens ou végétariennes n'a pas dû passer l'interrogatoire « comment tu fais pour avoir les protéines ? » ou affûter ses arguments, références scientifiques à l'appui, pour prouver que l'on peut ne pas consommer de viande sans avoir de carences ? Interrogez une personne qui ne mange pas de viande, elle sera imbattable sur la variété des aliments qui lui apportent toutes les protéines dont elle a besoin.

Mais au fait, c'est quoi une protéine ? Marine, conseillère au magasin de Cesson et aussi naturopathe explique : « Les protéines, ce sont nos briques. Elles constituent nos os, nos muscles, nos tissus. Nous sommes constitués de protéines. Il faut les voir comme un collier de perles dont chacune est un acide aminé. Mais parmi ces vingt acides aminés, il y en a neuf que nous ne fabriquons pas. » Et c'est la raison pour laquelle il est nécessaire de les consommer par le biais de notre alimentation. Ces neuf acides aminés que nous ne fabriquons pas sont pourtant nécessaires au bon fonctionnement de notre corps : ce sont les acides aminés essentiels. Ces neuf-là sont tous présents dans la viande, les laitages, les œufs. La voilà la raison de la primauté de la viande et des produits d'origine animale dans les esprits !

Ce que l'on sait moins, c'est que parmi ces neuf acides aminés essentiels, les céréales les contiennent tous sauf un et les légumineuses aussi (mais pas les mêmes). Et qu'il suffit d'associer les deux pour les avoir tous ! En définitive, limiter, diminuer ou supprimer les protéines animales de notre alimentation, c'est possible et c'est même ludique. Votre mission si vous l'acceptez : apporter à votre corps les neuf acides aminés essentiels sans consommer de produits ani-

maux. Le petit secret de celles et ceux qui ont déjà accompli cette mission est à la portée de toutes et tous : combiner.

Alors on n'hésite pas à associer légumineuses et céréales. Est-ce un hasard si tous les plats emblématiques de la cuisine du monde le font ? Le couscous, le dahl, le chili, le rougail... Si vous avez déjà déjeuné chez Pique-Prune, vous savez à quel point ces plats sont savoureux, même sans viande.

Les protéines végétales sont une ressource précieuse pour une alimentation équilibrée. Quand on sait qu'en plus elles livrent aussi des fibres, des minéraux et ont un profil pauvre en graisses saturées, on aurait vraiment tort de s'en priver.



LE SARRASIN, COMME LE QUINOA, CONTIENT TOUS LES ACIDES AMINÉS QUE L'ON TROUVE DANS LA VIANDE.

VÉGÉTALISER SON ALIMENTATION POUR PRÉSERVER LA PLANÈTE			
Pour 100 grammes de protéines de	Empreinte carbone en équivalent CO ₂	Empreinte eau en litres	Empreinte terre en mètres carrés
BŒUF	50	750	22
PORC	8	1100	11
VOLAILLE	6	400	7
POISSON D'ÉLEVAGE	6	1600	4
RIZ	6	3200	4
ŒUFS	4	500	6
CÉRÉALES	3	700	5
SOJA	2	100	2
MAÏS	2	250	2
LÉGUMINEUSES	1	200	7

Données commissariat général au développement durable

■ Algues, graines et champignons, champions !

Mais il n'y a pas que les légumineuses et les céréales qui contiennent des protéines. Les algues, les champignons, les graines – appelées aussi oléoprotéagineux, en contiennent d'importantes proportions. Et les fidèles lecteurs et lectrices se souviendront de notre précédent décryptage sur les algues (*La Feuille* n°119, hiver 2025) dont la quantité de protéines de 20 % en moyenne, et même de 40 % pour la dulce et la nori, auraient bien de quoi faire pâlir un bœuf ! Saupoudrées en paillettes sur les salades, cuisinées en tartare en n'hésitant pas à en associer différentes variétés, glissées dans une brandade végétarienne pour apporter une puissante saveur marine, les algues se prêtent à des dizaines de recettes pour révéler leurs merveilles gustatives et nutritives.

Les graines aussi sont de petites merveilles. Ce n'est pas parce qu'elles sont toute petites qu'elles sont inutiles. Si les graines sont aussi prisées, c'est qu'elles font des prouesses. Rapport taille/puissance, elles sont très bien placées. Graines de courges, de tournesol, de lin, de sésame, chacune a sa saveur, chacune a sa texture mais toutes ont une chose en commun : elles sont un concentré de nutriments essentiels. À raison d'une ou deux cuillères à soupe par repas, elles apportent fibres, acides gras insaturés, protéines végétales et minéraux variés. Et on aurait bien tort de s'en priver. Alors on n'hésite pas à en saupoudrer nos gratins, nos salades, à les glisser dans nos pâtes à tarte et même dans nos desserts. Gourmandes, gourmands, courez page 16 découvrir la recette d'Élodie qui ose la purée de graines de courge en association avec la panacotta végétale de fraise.



Côté champignons, notre complice Jérôme, végétarien aguerri et cuisinier au restaurant Pique-Prune de Cleunay, a un petit faible pour le pleurote qu'il achète par lots de deux kilos, rien que ça ! Il nous propose de le cuisiner accompagné d'un feuilleté au tofu et béchamel aux aromates. Le petit secret de la cuisine des champignons ? Une double cuisson : d'abord saisis au four très chaud pendant vingt minutes puis revenus dans une poêle au beurre et à l'ail. « *En texture, on se rapproche du canard grillé dit Jérôme, c'est presque troublant ce côté chair. Avec les champignons, je trouve de la mâche* » (pas la salade hein, mais la texture dense qui invite la mâchoire à travailler).

■ Tofu, tempeh et compagne

Star des alternatives à la viande, le soja est un petit haricot aux grandes facultés. Consommé avec modération pour ne pas lui laisser l'occasion de perturber nos petites hormones, le soja est connu depuis des milliers d'années pour ses qualités nutritives. Au rayon frais, au rayon épicerie ou au rayon vrac, on le trouve sous toutes ses formes. Soyeux, ferme, texturé, liquide, fermenté... qu'il s'appelle tofu, tempeh, protéine de soja texturé ou encore miso ou tamar, le soja se consomme de multiples manières.

D'origine chinoise, le **tofu** est issu de la coagulation de lait de soja. Après avoir été trempés huit à douze heures, les haricots sont broyés et dilués à l'eau. Le liquide obtenu est ensuite pressé, plus ou moins fortement, pour obtenir différentes textures. Riche en protéines et sans produire de cholestérol, cette pâte blanche a une odeur et un goût peu prononcés. 100 grammes de tofu apportent 8 à 16 grammes de protéines. Ferme, il sera à poêler ou à parsemer en dés dans une salade ; soyeux on l'utilisera plutôt dans les sauces et les crèmes dessert. Lactofermenté et agrémenté d'épices et d'aromates, il sera délicieux effrité sur des légumes rôtis ou autres plats bien chauds.

Le **tempeh**, lui, est originaire d'Indonésie. Il est fabriqué à partir de graines de soja cuites ensemencées avec un champignon qui permet la fermentation. Après un ou deux jours dans un environnement chaud et humide, on obtient un bloc compact contenant des haricots entiers. Le tempeh se cuisine grillé ou sauté, et agrémenté volontiers salades ou plats mijotés. Plus ferme et granuleux que le tofu, plus nutritif aussi, il

a une saveur plus prononcée avec même des notes de noisette et des arômes de champignon, de noix et de levure. 100 grammes de tempeh apportent 18,5 grammes de protéines.

Les **protéines de soja texturées** sont neutres en goût. Elles se réhydratent dans un bouillon ou une sauce avant d'être cuisinées. Elles seront parfaites pour remplacer la viande dans un chili ou une moussaka par exemple.

Diminuer sa consommation de viande et de produits d'origine animale c'est possible, c'est indispensable même. Et surtout, c'est joyeux ! L'été, avec sa ribambelle de barbecues et de salades composées ne serait-il pas l'occasion de tester de nouvelles expériences culinaires ?

CONNAISSEZ-VOUS LA VEGANNAISE ?

Vedette du buffet des restaurants Pique-Prune, la vegannaise est une mayonnaise... sans œuf ! Pour la réaliser, mixez crème de soja, tofu soyeux et moutarde. Ajoutez une pointe de vinaigre et poursuivez l'émulsion en incorporant progressivement de l'huile de tournesol désodorisée. Douceur garantie.

FABRIQUER SON SEITAN MAISON

Jérôme est cuisinier au restaurant Pique-Prune de Cleunay. Végétarien depuis vingt ans, il fabrique lui-même son seitan, cette préparation végétale à base de gluten (allergiques s'abstenir) dont la mâche évoque celle de la viande. Avec un peu de temps et de créativité culinaire pour lui donner les saveurs qui émoustillent vos papilles, le seitan, qui contient 25 à 30 % de protéines, saura rivaliser avec le meilleur morceau de viande !

1. La recette se prépare avec le même volume de liquide que de gluten (que l'on trouvera en sachet au rayon des farines).
2. Versez une mesure de gluten dans un cul de poule. Un verre, un bol, deux bols... c'est vous qui décidez !
3. Préparez la même mesure de bouillon froid, en ajoutant à l'eau une pointe de vinaigre balsamique, du tamar, du paprika fumé, une pointe d'huile de sésame torréfié, du curcuma pour ses vertus antioxydantes et sa jolie couleur et un peu d'ail en poudre. Cumin, paprika, coriandre... ajoutez les épices de votre choix en fonction du voyage gustatif que vous souhaitez faire ! Ne lésinez pas car le gluten a tendance à absorber le goût.
4. Versez le liquide en une fois sur le gluten et remuez le cul de poule. Une fois que le gluten a absorbé en surface le bouillon, pressez à la main.

5. Retournez la galette pour vous assurer qu'il ne reste plus de gluten en poudre et pressez à nouveau jusqu'à absorption complète. N'ajoutez jamais de gluten. À l'hydratation, il se solidifie immédiatement.
6. Laissez reposer cette galette de seitan pendant vingt minutes pour avoir de la densité.
7. Faites chauffer une casserole d'eau salée et plongez-y le seitan pour qu'il gonfle. Il remonte tout seul à la surface lorsqu'il est prêt !
8. Cuisinez votre seitan en l'éminçant et en le saisissant à la poêle pour avoir une belle croûte croustillante.

Dans une assiette à la grecque, le seitan est du plus bel effet. Préparé avec du cumin, du paprika et de la coriandre en poudre, émincé et saisi à la poêle, servi avec des pois chiche, du riz et un tzatziki, il épatera vos amis les plus rétifs, promis !

LES SAISSANTES, SAVOUREUSES SAUCISSES VÉGÉTALES.

À Pleudihen-sur-Rance se niche un atelier pas comme les autres, celui de Camille et Camille qui explorent les voies d'une alimentation végétale pleine de sens et de saveurs. Les Saisissantes produisent des saucisses végétales à base de légumineuses qui ouvrent des perspectives et réjouissent les fines bouches. Rencontre avec Camille Abt.



Vous produisez des saucisses 100 % végétales, comment est née cette idée ?

À l'origine, Céline faisait des galettes saucisses végétales dans un food truck vegan. Elle avait mis au point des recettes à base de légumineuses que plusieurs restaurateurs de Rennes réclamaient aussi pour leurs restaurants. Lorsque Céline a dû arrêter son activité, Camille Hembise a décidé de lancer l'activité de production artisanale afin de démocratiser l'offre végétale en restauration. Elle a commencé par fournir le réseau des restaurants végétariens et vegan de Rennes avant de s'étendre au reste de la Bretagne.

L'idée, c'était d'avoir une alternative végétale de qualité, notamment pour la restauration hors domicile. Et de ne pas se retrouver avec une assiette ne contenant que les garnitures parce que certains restaurateurs ne savaient pas comment remplacer la viande. Puis elle a développé l'activité vers les épiceries bio pour élargir la distribution aux particuliers et démocratiser par exemple les barbecues flexitariens.

Quelles raisons vous ont portées vers les légumineuses ?

Nous développons Les Saisissantes pour des raisons environnementales, pour avoir un impact à l'échelle du territoire et des producteurs. Certaines personnes choisissent aussi de cuisiner nos saucisses de légumineuses pour des questions de santé. Toutes les raisons sont bonnes pour végétaliser les assiettes de manière simple et ludique.

Avec nos saissantes, le repas est prêt en trois minutes. En tant que mamans de jeunes enfants, on connaît le speed du tunnel du soir. Pouvoir cuisiner rapidement des légumineuses, c'est vital ! Personnellement, je ne trempe pas mes légumineuses la veille avant de les cuire une heure trente, je n'ai pas le temps. Avec des saucisses végétales ou des préparations prêtes à façonner, il y a un côté pratique facile à intégrer dans un repas.

Les légumineuses, c'est surtout une super manière d'avoir une empreinte carbone modérée : elles régénèrent les sols, sont économes en eau. En développant notre entreprise artisanale, nous choisissons notre mode de production (bio) et nos fournisseurs. Ça permet de poser des valeurs là où ça nous semble important.

Vous parlez d'impact à l'échelle locale, pouvez-vous en dire plus ?

Nous sommes inscrites dans notre territoire : les fournisseurs d'oignons par exemple, ce sont mes voisins. Et avec la quantité dont nous avons besoin, nous projetons de pouvoir planifier la mise en culture avec les paysans. Pour les légumineuses, nous nous approvisionnons auprès d'Agrologie dont les champs sont en Ille-et-Vilaine et en Mayenne. Nous travaillons aussi avec une légumerie qui soutient les producteurs locaux.

Pour les livraisons, nous faisons appel au Hub éthique qui est sur une logistique mutualisée à faible impact. C'est d'ailleurs lui qui livre les magasins Scarabee.

Nous fournissons plusieurs cantines scolaires des Côtes d'Armor et nous livrons les cantines de Bruz et Betton depuis le printemps. Nous sommes contentes que les enfants découvrent nos saucisses végétales au curry et au paprika. Les enfants aiment bien leurs couleurs rouge et jaune.

Comment avez-vous élaboré vos recettes ?

Nous voulions apporter la diversité des légumineuses dans les assiettes. Nous avons quatre recettes, chacune met en valeur une légumineuse : pois chiche, pois cassé, haricot rouge et haricot blanc.

Nous y avons associé des épices pour avoir des recettes marquantes. Celle au curry a des saveurs indiennes, celle au paprika évoque le Mexique, et avec celle aux algues, c'est la Bretagne dans l'assiette. La saissante au poivre est la plus universelle dans l'usage : tu peux la twister comme tu veux. Moi, je l'adore en tronçons laqués avec une sauce teriyaki.

Nous envisageons de créer des recettes saisonnières. En ce moment par exemple, nous testons une recette d'automne à la courge. Nous avons aussi des demandes sur des saveurs orientales pour notre saucisse de pois chiche. Et puis nous travaillons avec des étudiants en agroalimentaire pour mettre au point un format de galettes végétales à intégrer dans un burger. Nous sommes toujours en quête d'innovation, ça prend du temps mais c'est important !

Ce qu'on veut avant tout, c'est proposer une offre de qualité. Aujourd'hui, les alternatives végétales sont souvent très industrielles. Les techniques de production en ultra-transformation vont casser les fibres, mais quand ton ingrédient est déstructuré, ça a des impacts sur le plan nutritionnel qui ne sont pas forcément positifs. Nous, nous voulons être sur une alternative végétale qui soit bonne et bien faite.



Vos saucisses apportent-elles autant de protéines que des saucisses de viande ?

Même si les protéines sont essentielles à une bonne santé, les Français qui ont un mode de vie sédentaire consomment trop de protéines. Nos saucisses sont rassasiantes. Avec une seule saucisse, non seulement tu n'as plus faim, mais les besoins sont couverts sur un repas.

Certains industriels rajoutent de la farine de féverole pour augmenter le taux de protéines dans leur produit. Nous, nous ne sommes pas du tout dans cette démarche. Les produits ultra protéinés sont une tendance liée au marketing. Les céréales protéinées, les pâtes protéinées, les compotes protéinées... ça n'a aucun sens. L'important est d'avoir une alimentation diversifiée, en consommant des aliments bruts ou peu transformés, et bio évidemment !

CLAIRE ET PIERRE BROUCK, BOULANGE PAYSANNE.



Cet été, on part dans le sud ! Dans le sud de Rennes. Passé Noyal, Saint-Erblon, Bourgbarré et Chanteloup, nous voici au lieu-dit La Régère, petit hameau tout de vert vêtu en ce jour d'escapade ensoleillée. Il suffit de suivre sagement l'indication « Fournil » pour découvrir au bout de l'impasse du Levant la petite ferme de Claire et Pierre Brouck.

Une cour, une chienne, une paire de sabots et une porte ouverte : l'accueil est chaleureux au fournil du Levant et la discussion vite engagée autour d'un expresso savoureux que Pierre vient de préparer. Pierre, petit-fils de paysan, né à un kilomètre de la ferme où il vit aujourd'hui avec Claire, a passé toute son enfance au milieu de champs de céréales. Le grand-père élevait des vaches laitières et cultivait quelques parcelles. Il était plutôt du genre conventionnel, à l'époque d'un remembrement qui livrait sur un plateau les arguments pour arracher les haies et les arbres gênants !

■ Paysan et boulanger

Quelques décennies plus tard, lorsque Pierre décide de s'installer comme paysan boulanger bio à La Régère, autant dire qu'il n'est pas spécialement accueilli à bras ouverts. Si les vingt-cinq hectares de parcelles appartiennent déjà à la famille, elles sont occupées par des agriculteurs qui n'ont pas pour projet d'aller cultiver ailleurs. Alors il aura fallu deux ans et quelques aventures administratives à Pierre pour réussir son installation. Mais il est patient et les planètes finissent par s'aligner. Juste le temps d'aller boulanger sur une ferme voisine à Chavagne pour se faire la main et de parfaire son apprentissage au centre de formation de Montmorot (Jura) qui dispense le premier diplôme de paysan boulanger bio.

Mais au fait, c'est quoi un paysan boulanger ? On pourrait résumer en disant que c'est quelqu'un qui est à la fois au four et au moulin, et au champ ! Pierre cultive et transforme ses céréales pour en faire du pain au levain, et même des brioches.

Côté champs, on trouve autour de la ferme du blé d'hiver et de printemps, du seigle et du petit épeautre, sur de petits îlots de trois hectares. Et puis des prairies bien sûrs, piliers de la rotation des cultures, qui améliorent la structuration du sol, fertilisent la terre et accueillent les vaches des paysans voisins avant d'héberger à nouveau les cultures de céréales. Tout autour, il y a aussi les haies que Pierre et Claire ont replantées, histoire d'accueillir la biodiversité et peut-être de fournir un jour une partie du bois dont le four à pain a besoin.

■ Blé, seigle et petit épeautre

Trois céréales avec chacune ses spécificités. Le blé représente les trois quarts des cultures. Trois tonnes tous les deux mois qui donneront deux tonnes et demie de farine. Il faut bien ça pour produire chaque semaine le pain qui arrivera sur les tables des habitantes et habitants du secteur et des habitué-es de Scarabée. Après le blé d'hiver, c'est celui de printemps qui prend la relève, une manière de se prémunir des plantes messicoles, ces petites adventices qui parsèment les champs et voudraient bien y prendre leur place. Quand on n'utilise pas d'intrants chimiques, le mieux est de compter sur les céréales elles-mêmes, qui ont l'avantage de faire leur première pousse avant

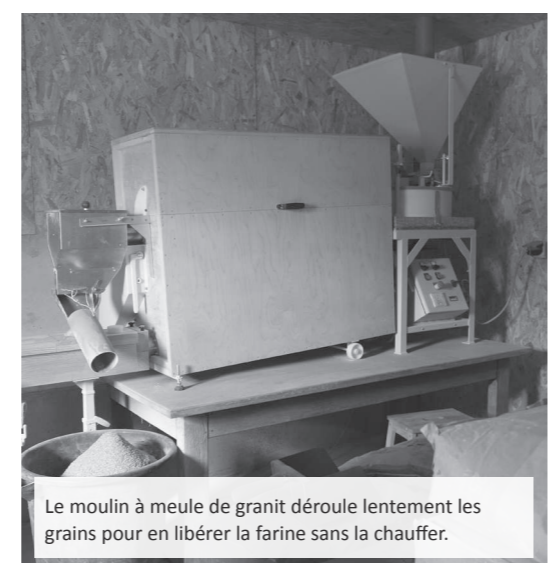
les autres. Et si par malheur la carie du blé venait à se présenter, on n'hésiterait pas à implanter un temps une autre céréale pour s'en débarrasser. C'est que la carie est un champignon très volatile qui peut anéantir totalement une culture. Cela arrive. C'est arrivé cette année. Alors, Pierre a semé de l'orge et des pois qu'il troquera avec un paysan voisin contre le blé dont il a besoin. Voilà. C'est cela aussi la coopération paysanne.

Et puis il y a le seigle, avec ses beaux brins costauds aux reflets bleutés. Le jour de notre visite au cœur du printemps, il commençait tout juste à épier, offrant encore timidement ses jolies barbes au bleu du ciel. Avant d'être moissonné, il aura bien grandi, dressant haut ses pailles qui résistent à la verse. Très rustique, le seigle se satisfait d'un sol moins fertile et nécessite peu d'entretien. Il est d'une culture facile et ce n'est pas pour déplaire à Pierre qui ne peut pas être toujours au champ et au fournil. D'ailleurs, pour les semailles et la moisson, il fait appel une entreprise de travaux agricoles de Corps-Nuds qui a tout l'équipement qu'il faut.

Plus rustique encore que le seigle, le petit épeautre occupe le champ d'en face. Ici, il faudra faire attention à ce qu'il ne pousse pas trop dense car contrairement au voisin, ses pailles sont très fines et il risquerait de verser.

Alors on n'hésiterait pas à passer la herse étrille, l'alliée indispensable des paysans bio, qui permet de désherber mécaniquement, sans avoir recours aux intrants.

Il y a eu le sarrasin aussi, dont la récolte a été telle que Pierre en a gardé une tonne et revendu le reste à sa camarade de la Rocheraie (et voici l'occasion de (re)lire le portrait de Mathilde Simonneaux paru dans *La Feuille* du printemps dernier). Un jour, il testera le maïs, pour en faire du bon pain qui nourrira des humains !



Le moulin à meule de granit déroule lentement les grains pour en libérer la farine sans la chauffer.

500 KILOS DE PAINS ET BRIOCHES SONT PRODUITS CHAQUE SEMAINE PAR PIERRE ET GWENDAL.



■ Au moulin et au fournil

Nourrir, c'est bien l'ambition de notre paysan boulanger. Alors passons des champs au moulin, l'étape indispensable qui permettra de transformer les céréales en farine. Si Pierre confie son blé au moulin du Roudun à Poligné, c'est pour pouvoir confier au moulin à meule de pierre de la ferme le soin de s'occuper du seigle et du petit épeautre. Il n'y a pas de temps mort à La Régère. Le chantier du moment ? Mettre en place un système automatisé du tri des grains jusqu'au moulin. Ainsi, on évitera le port de charges – et on préservera son corps en passant.

Direction le fournil. C'est ici qu'est produite trois jours par semaine une variété de pains époustouflante. Du pain de froment à la tourte de seigle, du pain de mie au pain aux graines et fruits secs, de la fougasse à la brioche, il y en a vraiment pour tous les goûts. Et surtout pour ceux qui apprécient le pain au levain naturel.

Eau, farine, sel de Guérande, levain : ce sont les ingrédients simples des bons pains cuits au four à bois de la ferme du Levant. Et parfois un peu de levure, juste un peu, pour la brioche ou le pain de mie. Histoire de leur donner la légèreté que l'on est en droit d'attendre d'eux. Et puis il y a le temps, la température de l'eau, celle du four, et l'adaptation constante dont font preuve Pierre et son acolyte Gwendal qui a rejoint l'aventure il y a deux ans.

Entre eux, le courant est vite passé. « *Au début chacun avait des a priori sur les méthodes de l'autre, on a tous les deux déconstruit nos préjugés* » disent en chœur les boulangers. Car si Pierre avait déjà une approche très paysanne de la boulange, Gwendal a eu une formation plus « classique » en boulangerie. Ici, il a découvert le levain, organisme vivant nourri chaque jour et gardé précieusement au frais, un levain transmis par un couple de Tresbœuf lorsqu'il a cessé son activité il y a quelques années. Gwendal, de son côté, a l'exigence de régler minutieusement tous les menus détails.

■ Le secret d'un pain réussi

Les journées de travail sont quasiment pilotées au chronomètre. Et au thermomètre aussi. Il faut sept heures de fermentation, à température ambiante, avant que les pâtes soient enfournées. Pour obtenir le pain comme on le veut – et surtout comme l'aiment les habitué-es du fournil – rien n'est laissé au hasard. « *On est tout le temps en train d'ajuster en fonction de la température, de l'humidité à l'intérieur du fournil, de la météo aussi* » explique Gwendal. Et chaque pain a ses besoins spécifiques. Alors, l'un des petits secrets, c'est la température de l'eau du bassinage.

Le bassinage, c'est le moment où l'on ajoute de l'eau après avoir pétri la pâte. Pour améliorer la qualité du pain et sa durée de conservation, ce que l'on cherche ici c'est le maximum d'hydratation. En fonction de la saison, en fonction de la farine, l'hydratation se fait au toucher. « *On ajuste tout grâce à la température de l'eau* » explique Gwendal.



TROIS FOIS PAR SEMAINE, LES PAINS SONT ENFOURNÉS SUR LA SOLE TOURNANTE DU FOUR À BOIS, NOURRI AUX CHUTES D'UNE MENUISERIE ANGEVINE.

Chaque pâte a ses exigences. Et le thermomètre est un partenaire précieux : pour le seigle, c'est une pâte à vingt-sept degrés qu'il faut, ni plus, ni moins. Les boulangers l'ont appris en faisant : à trente degrés, la pâte de la tourte de seigle donnera un pain bien trop dense. Le seigle, s'il est facile au champ, est beaucoup plus exigeant au fournil. La pâte doit être à la température exacte, le four ne doit pas être trop chaud et avec la bonne quantité de vapeur. « *Pour la tourte de seigle, il ne faut rien louper dans la chaîne de la pâte à la sortie du four* » résumait les boulangers. Pour le pain allemand au contraire, c'est le pétrissage qui fait tout. Quant au petit épeautre, sa farine est très délicate et il ne faut surtout pas trop le pétrir si l'on souhaite qu'il devienne ce pain si savoureux qu'on dirait du gâteau.

Car ce que l'on cherche au fournil du Levant, c'est un pain avec peu d'acidité, un pain doux qui nourrit et réconforte. Les jeunes du collège de Crevin le savent bien. On leur a même concocté une recette spéciale. Tout comme on prépare un pain sans sel à la demande. Ou une miche tout en long de plusieurs kilos qui pourra être tranchée à la demande chez Scarabée. Tout est possible, pourvu qu'on exprime son besoin !

Le mercredi, c'est jour de marché sur la ferme. Et les clientes et clients défilent avec le sourire aux lèvres, salués de leur prénom par la petite équipe à laquelle Claire s'est jointe pour la vente hebdomadaire. Claire, la femme de la ferme. Claire ne pétrit pas la pâte, ne fait pas le feu, n'enfourne pas les pains, mais c'est souvent elle qui fait les livraisons, c'est elle aussi qui gère la comptabilité, c'est encore elle qui a créé une pépinière qui produit des centaines de plants de légumes, de petits fruits, d'aromatés et de fleurs qui iront habiter les jardins du secteur et d'ailleurs. Mais ça, c'est une autre belle histoire que l'on vous racontera peut-être un jour !

LA BASSE COUR, TIERS-LIEU NOURRICIER.

Vous connaissez peut-être cette guinguette nichée au cœur de la Prévalaye, avec sa scène culturelle et ses bons petits plats qui se dégustent à l'ombre des arbres. Mais connaissez-vous réellement La Basse Cour ?



À quelques encablures du quartier de Cleunay, passé la passerelle qui enjambe la rocade, la Prévalaye offre au promeneur ou à la promeneuse un espace boisé, des jardins potagers, des clairières baignées de soleil ou de brume selon l'humeur du ciel, des champs cultivés et des prairies naturelles... et une ancienne ferme investie depuis quelques années par des citoyennes et citoyens engagés. Cette ferme, c'est La Basse Cour. Un beau bâtiment en pierres de schiste rouge, une étable accueillant maintenant spectacles et conférences, un poulailler transformé en buvette, un jardin ombragé et un accès direct au potager agroécologique du Jardin des Mille Pas.

■ Nourritures terrestres et culturelles

Créer des espaces de partage et de réappropriation de nos nourritures, c'est la raison d'être de ce tiers-lieu « agricole ». Transition alimentaire et culture : ce sont les deux faces d'une même pièce, celle d'une communauté qui veut prendre soin des liens qui la tisse. « On dit souvent que le mot « culture » est à l'intérieur d'« agriculture ». Je trouve ça beau, cette imbrication » dit Éléonore Havas, une des fondatrices du projet.

À La Basse Cour, on peut tout aussi bien apprendre les bases de la permaculture que participer à la rénovation d'un mur enduit à la chaux, se former à la cuisine durable que fleurir le jardin, on peut assister à une conférence sur les semences agricoles, déguster une bière bio locale ou un plat mitonné avec les légumes du jardin, apprendre à faire des confitures ou découvrir les plantes sauvages comestibles, accueillir les personnes en visite, chanter et danser devant une scène artistique locale... Les possibilités sont innombrables, pour peu qu'elles permettent la rencontre.

■ À la croisée des mondes

Faire se croiser les mondes, tel est le credo de l'équipe foisonnante de ce tiers-lieu précieux. Et un jeudi de printemps, on aura pu croiser dans le même temps des habitantes et habitants du quartier venus brico-

ler pour préparer la réouverture de la guinguette, des jeunes en difficulté sociale s'essayant à la menuiserie, des enfants en train d'apprendre à faire des semis, des détenus en formation aux métiers du paysage, de futures cuisinières et cuisiniers expérimentant la création de pickles. Plus de soixante personnes qui ne seraient pas forcément rencontrées autrement !

C'est cela, la magie d'un tiers-lieu. La possibilité de s'approprier un espace commun et la rencontre, parfois inattendue, qui crée de la richesse. Et puis surtout l'énergie collective pour continuer à rendre le monde plus beau.

Si La Basse Cour est si vivante, c'est qu'elle est portée par trois piliers complémentaires : le Jardin des Mille Pas côté agroécologie, le Collectif Agricole de la Prévalaye côté social et culturel et la coopérative de La Basse Cour côté espaces et restauration. C'est aussi qu'elle est le reflet de cent cinquante personnes qui s'engagent bénévolement pour la faire à leur image : diverse, curieuse, conviviale, expérimentale.

■ Tiers-lieu en maîtrise d'usage

Redonner vie à cette ancienne ferme propriété de la Ville de Rennes est une histoire au long cours qui se tisse depuis 2018, avec un mode de faire : la maîtrise d'usage. En clair : on s'installe, on fait, on ajuste. Et quand on dit « on », ce n'est pas uniquement une équipe professionnelle qui pilote, mais toutes les personnes qui y prennent part. Habitantes et habitants du quartier de Cleunay et d'ailleurs, jardinières et jardiniers amateurs, jeunes en insertion, enfants des écoles, associations culturelles, paysannes et paysans...

Prochaine étape du projet : réhabiliter la bâtisse centrale pour la rendre accessible au public. « La programmation architecturale se fait de manière contributive, pour dimensionner l'aménagement selon notre usage

réel, à notre mesure » explique Éléonore. Ces derniers mois, une cuisine partagée a été expérimentée avec les moyens du bord. Elle a servi aux bénévoles et à l'équipe, elle a permis aussi d'accueillir des ateliers de cuisine et de transformation des produits du jardin. Une manière de tester les usages et de déterminer les besoins réels de la future cuisine partagée qui prendra place dans le bâtiment.

En attendant, le chantier se fera comme tout ce qui se fait ici : en mode participatif. Il ne sera pas réservé uniquement à des professionnel·les du bâtiment mais servira de support de formation. Un autre secret de l'appropriation de cette Basse Cour qui ne vole décidément pas sa qualité de citoyenne.

Scarabée n'est pas peu fière de nouer un partenariat solide avec ce collectif précieux tant les passerelles sont nombreuses entre acteurs de l'économie sociale et solidaire qui mettent l'alimentation au cœur !

UNE ANNÉE DE LA BASSE COUR EN QUELQUES CHIFFRES

50 productrices et producteurs engagés	200 personnes devenues passeuses de transition
500 bénévoles	5 000 repas bio et/ou locaux servis
2 000	personnes formées ou sensibilisées à la cuisine durables et aux enjeux alimentaires

+ D'INFOS

www.labassecour.org
www.jardindesmillepas.org

SAVOUREUSES LÉGUMINEUSES D'ÉRIC.

Avant de devenir cuisinier expert en légumineuses, Éric Oms était dans la finance. Il a vécu loin, longtemps, dans des pays où les légumineuses se consomment en toute saison et à toute heure de la journée. De préférence avec des épices colorées et parfumées. Après des années de voyage, il décide de s'ancrer à nouveau en France, en Bretagne, dans les Côtes d'Armor. Le grand écart en somme. Mais dans ses valises, Éric a rapporté un trésor : la cuisine des légumineuses.

Quand on redécouvre la vie rurale de Moncontour, on redécouvre aussi le marché. Et les maraîchers du secteur. Alors une idée a germé, alliant passion des légumineuses, épices et légumes de saison : cuisiner pour celles et ceux qui n'ont pas le temps ou l'envie, des plats de légumineuses ensoleillés à déguster en quelques minutes. Lentilles corail à la courge, aux dattes ou aux épices, pois cassés au curry. Quatre recettes que le voyageur breton a patiemment miton-

nées pour faire aimer les légumineuses aux plus réfractaires.

Allez, on vous révèle un secret qui ne devrait pas en être un : c'est avec des produits frais de qualité qu'on fait la meilleure cuisine. Et quand le chemin de la terre à la marmite est le plus court, c'est encore plus savoureux. Les légumineuses viennent de Guipry ou de Mayenne, les légumes des Côtes d'Armor, et sans passer par la case frigo. Quant aux épices, elles viennent d'un peu plus loin forcément, et elles sont brutes, torréfiées maison et dosées avec justesse. Avec une garantie à la clé : le goût !

Non seulement c'est bon, mais quand on sait qu'en plus les légumineuses sont de véritables alliées des sols et de l'environnement, et aussi des personnes soucieuses d'une alimentation moins carnée, on ne peut qu'applaudir des deux mains. Et se lécher les babines.



BIEN FRAÎCHE.

Eau, malt, houblon, levure. C'est tout. C'est ainsi que Jürgen et Christine de la brasserie Minimum de Montreuil-sur-Ille présentent leur méthode de travail. En vérité, il faut ajouter un autre élément à cette tradition allemande : le temps laissé à la fermentation naturelle. Les mesures prises quotidiennement s'assureront que les levures transforment, comme elles savent le faire, le moût de céréales en alcool et gaz carbonique. Il y a aussi une expertise acquise au fil des quinze années que le couple a passé à brasser les céréales pour en faire éclore des bières qui se dégustent en toute convivialité.



Cette simplicité revendiquée, c'est ce qui a poussé l'équipe de Scarabée à proposer à nos camarades de la brasserie Minimum de réaliser une bière toute spéciale pour fêter l'arrivée des beaux jours. Chose faite. La fraîche a été brassée cet hiver, en fermentation basse. C'est-à-dire à basse température, descendant progressivement à six degrés : une méthode sobre qui prend son temps. Une méthode venue de l'Est, comme Jürgen qui a à cœur de faire redécouvrir ces bières à rebours de la mode. C'est aussi celle qui révèle les arômes d'un malt tout local cultivé et produit par Jean-Baptiste Collet de la malterie Chnouff à quelques kilomètres de la brasserie. Un malt d'orge simple, fermier, juste mélange

de Pilsen et de Munich. Un malt qui aurait pu être fabriqué de la même manière il y a des siècles !

Une boisson historique et sobre, mais riche en sensations ! De la fraîcheur, c'est ce qu'on demande à une bière de soif comme notre petite production éphémère. Résultat : une bière légère avec du caractère, un brin d'amertume et une jolie longueur en bouche. Avec un côté nature et franc. Sans nous vanter, nous croyons bien que La Fraîche a atteint son objectif.

+ D'INFOS

www.brassiereminimum.fr

PLANTARÉE VERTUS DES PLANTES EN FLACON.

Le calendula régénère, l'arnica soulage, la mélisse relaxe, la camomille calme... Ce ne sont pas des histoires de grand-mères ou de sorcières, ce sont les vertus naturelles des plantes. Marie-Jo, Jean-François et Nathalie le savent depuis plus de trente ans. Au cœur des Monts d'Arrée, ils cultivent et transforment les plantes médicinales pour en extraire le meilleur. Dans le respect de la ressource et de la biodiversité.



santes. Saviez-vous que l'alcool et l'eau permettent d'extraire les principes actifs au plus profond de la plante ? Cette formulation hydroalcoolique est hyper concentrée. Et confère aux propriétés des plantes une grande biodisponibilité : elles sont intégrées par le corps très rapidement.

Piqure de guêpe ? Quelques gouttes du mélange cassis-plantain préviendront la réaction allergique et un peu de macérat huileux de plantain en application sur la peau apaisera immédiatement la sensation désagréable. Coup de soleil ? C'est le millepertuis qui saura éteindre le feu. Besoin d'activer la circulation du sang dans les jambes ? Un mélange noisetier-marronnier-églantier-cassis vous permettra de retrouver de la légèreté. À chaque petit bobo son grand remède. À chaque situation, sa plante qui aide à remonter la pente !

+ D'INFOS

www.plantarée.bzh

BON PAIN FRAIS.

Qui n'aime pas le pain au levain, pétri lentement et livré en direct de la ferme ? Personne bien sûr ! Pour être certain·e d'avoir toujours votre miche préférée, n'hésitez pas à réserver. Cela peut même devenir une routine d'une semaine sur l'autre si vous le souhaitez. Côté pile : vous repartez avec votre bon pain frais. Côté face : Scarabée limite les ruptures ou le gaspillage en ajustant les commandes auprès de notre douzaine de boulangères et boulangers.

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.



BAPTISTE COURT
TOUJOURS

Baptiste bichonne le magasin de la rue Papu, motive l'équipe, s'assure que les produits sont tous bien en place et que tout soit fin prêt pour accueillir les fidèles, les nouvelles têtes et les visiteurs et visiteuses d'un jour. Il court de la réserve au magasin, du bureau à la caisse. Il court toujours, aussi sur son temps libre.

La course à pied a gagné Baptiste comme une marée montante, l'enveloppant peu à peu dans son univers à petite foulée, sur fond de musique entraînante. S'il a commencé à courir il y a quelques années, c'était d'abord pour arrêter de fumer. Sa règle du jeu : pas de cigarette les jours de course à pied. Ce dont il se doutait un peu quand même, c'était que l'envie de courir deviendrait bien plus forte que celle de fumer. De petites victoires en petites victoires, il a eu raison de cette addiction. « *La course à pied m'a beaucoup aidé à garder un rythme. Cela me donne une rigueur aussi.* » Et puis avec l'arrivée d'un petit à la maison, rééquilibrer son hygiène de vie n'était plus une option.

Alors il a acheté sa première paire de chaussures et s'est mis à courir en grapillant une demi-heure ici et là. D'abord à Rennes, à travers les parcs ou le long du halage jusqu'aux étangs d'Apigné. De foulée en foulée, l'envie l'a gagné de courir un peu plus longtemps, d'aller un peu plus loin voir si la mer est toujours couleur émeraude au nord de l'Ille-et-Vilaine. Dans une vie où il avoue faire « *toujours mille choses à la fois* », la course lui permet de prendre le large et du recul. De se mettre en pause aussi.

S'il a toujours le sourire, Baptiste bouillonne à l'intérieur. Alors, pour lui, la course est comme une échappatoire. En silence ou casque sur les oreilles, il court en focalisant son attention sur les mouvements de son corps et sur ses sensations. L'attaque du pied - le « drop » dans le jargon des coureurs de fond, le placement du buste, les mouvements des bras, le souffle qui s'adapte au rythme de la course...

Car c'est aussi en perfectionnant la technique qu'on améliore sa course. Et peut-être aussi ses temps ? Baptiste participe à de nombreux événements. Pas pour la performance uniquement, mais aussi pour courir avec ses amis. « *Courir, ça rassemble* » explique-t-il en énumérant avec enthousiasme les dernières courses auxquelles il a participé. Son premier marathon à Rennes à l'automne dernier, la course des porteurs d'eau à Thorigné-Fouillard et au printemps dernier, la diagonale du four, à l'extrême ouest de la Bretagne : une boucle de trente-trois kilomètres autour de Porspoder et le long du sentier côtier « *avec récifs et vagues incroyables.* » Prochain rendez-vous sportif : le semi-marathon entre Cancale et Saint-Malo avec sept mille coureurs et coureuses sur la ligne de départ ! Et le dossard ira rejoindre tous les autres qu'il garde précieusement en souvenir.

« *Aujourd'hui, je me sens bien dans ma peau parce que le sport m'y aide. Et ça me fait de belles jambes* » conclue Baptiste dans un sourire avant de filer pour poursuivre sa journée au pas de course.

COURIR, ÇA RASSEMBLE

LE PODCAST QUI CULTIVE

MANGER POUR LE FUTUR.

Quels sont les impacts de notre alimentation sur l'environnement et les écosystèmes ?

Que pouvons-nous faire en tant que mangeurs et mangeuses pour continuer à nous nourrir sans obérer l'avenir de notre fragile planète ? C'est à ces questions que tente de répondre cette série d'émissions de radio en allant à la rencontre de scientifiques, d'artisans et artisanes, de chef-fes engagé-es.

Comment le choix d'un aliment aussi quotidien que le pain peut protéger la biodiversité cultivée et permettre de se nourrir correctement ? Mangeons-nous trop de poisson ? Pourquoi choisir des produits de la mer pêchés à la ligne ou au casier au plus proche de nos côtes plutôt qu'au chalut ? Comment repenser notre consommation de viande ? Pourquoi élever des animaux de race locale sur des pâturages au grand air ? Comment un élevage de porc sur paille peut protéger la qualité de l'eau potable et nourrir les enfants des cantines rennaises ?

Au fil des épisodes, les voix donnent corps à la réflexion, les témoignages montrent que des solutions concrètes et réalistes existent. Pour vous faire votre propre idée et nourrir vos engagements, vous trouverez une multitude d'éléments de réponses à l'écoute de ce podcast qui convoque au micro d'Aurélié Luneau des experts de tous horizons, des champs aux cuisines, des laboratoires de recherche aux militantes et militants de terrain, pour décrypter nos habitudes alimentaires et surtout les enjeux de nos nourritures.

« De l'assiette à la planète, comment manger pour le futur ? », une série issue de l'émission *De cause à effet* produite par Aurélié Luneau pour France Culture.

UN PODCAST

à écouter par ici



TRANSFORMER LA FEUILLE EN CARTE POSTALE.

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.

Voilà l'été, le soleil, les pique-niques et les vacances à l'horizon ! Quoi de mieux pour donner une deuxième vie à votre journal que de le faire voyager par la poste ? La réalisation de cette carte postale maison ravira les amateurs de mots et d'art postal.

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, découpez dans votre *Feuille* une cinquantaine de mots, des plus évocateurs aux plus ordinaires. Noms, adjectifs, verbes et même simples déterminants seront précieux pour la suite de l'aventure poétique.

2. Dans une enveloppe ou un chapeau, mélangez tous vos mots.

3. Piochez au hasard un mot, puis un second, puis un troisième et ainsi de suite jusqu'à en avoir une petite dizaine.

4. En les assemblant, créez votre message. Terre à terre ou poétique, explicite ou farfelu, votre message sera le reflet de votre état d'esprit du moment. Laissez-vous guider !

5. Bien sûr, s'il vous manque un petit mot de liaison, n'hésitez pas à aller le chercher directement dans votre journal.

6. Collez votre message au dos d'une carte postale et postez-la à votre grand-mère ou à votre petit-fils, à votre sœur ou à un ami cher, à votre voisine ou même à votre coopérative bio préférée !

» ENTENDU CHEZ SCARABÉE

" IL EST BIO LE POULET ? "

Non seulement il est bio, mais il a vécu en plein air sur de petites fermes à la Chapelle Chaussée ou à Saint-Just avant de finir dans votre assiette ! Nourries d'herbes et de céréales bio cultivées par les paysannes et paysans, nos volailles sont élevées 90 à 120 jours, soit quatre fois plus longtemps que les poulets non bio !

VERRINE DE FRAISE VÉGÉTALE VERDOYANTE.

Pour célébrer la pleine saison de la fraise, Élodie du restaurant Pique-Prune de Cleunay nous propose cette merveille rose et verte. Une recette toute végétale et surtout très gourmande !



POUR 8 À 10 VERRINES

INGRÉDIENTS

- 75 cl de lait de soja ou d'amande
- 500 g de fraises + quelques fraises pour la déco
- 130 g de sucre
- 3,5 g d'agar-agar
- 25 g d'amidon de maïs
- 20 g de graines de courge
- 100 g de tofu soyeux
- 1 filet de jus de citron
- 30 g de sucre
- Granola de votre choix

RECETTE

1. Lavez et équeutez les fraises, puis mixez-les et réservez.
2. Versez dans une casserole le lait végétal, l'agar-agar, l'amidon de maïs et 100 grammes de sucre, puis faites chauffer jusqu'à ébullition.
3. Après cuisson, incorporez le smoothie de fraise pour obtenir une crème.
4. Versez dans les verrines et laissez refroidir.

5. Mixez les graines de courge pour les réduire en purée.

6. Réalisez un coulis vert en mixant le tofu soyeux, le reste de sucre, la purée de graines de courge et le jus de citron.

7. Versez le coulis vert sur la crème à la fraise.

8. Ajoutez sur le dessus un peu de granola et quelques quartiers de fraise.

9. Dégustez bien frais !

ET AVEC ÇA, QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

Sylvain, responsable de la cave du magasin de Saint-Grégoire, nous conseille.

Ici, la fraise va se fondre dans la texture lactique du dessert. L'ensemble va se dévoiler autour du fruit rouge mais aussi du végétal apporté par le coulis vert. Le **Champagne demi-sec du domaine Réaut** arrive à point nommé pour ce dessert. Aux notes de fruits mûrs et de miel, il accompagnera la verrine en respectant sa sucrosité et son aromatique, tout en ayant une bulle délicate pour rafraîchir l'ensemble du palais.

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

PRENEZ DATE !

■ SOIRÉE DÉGUSTATION DE BIÈRES

Scarabée vous invite à une soirée dégustation de bières locales. L'occasion de découvrir la brasserie Skumenn et de rencontrer aussi trois autres microbrasseries de l'ouest que nous chérissons : L'Écume des falaises, Torr Penn et Barque. Visites guidées de la brasserie sur inscription.

**Le 11 juin à partir de 18 heures
à la Brasserie Skumenn**

**8 impasse des Charmilles,
Cesson-Sévigné**



Gratuit
sur inscription



COMMENT LISEZ-VOUS LA FEUILLE ?

La Feuille s'est refait une beauté éditoriale il y a tout pile deux ans. Le bon moment pour recueillir votre avis, savoir ce qui vous plaît et vous plaît moins, et aussi connaître vos envies et suggestions pour la suite. Nous avons préparé un court sondage qui vous prendra moins de dix minutes mais nous aidera grandement à vous offrir un journal à la hauteur de vos attentes !



Scannez pour répondre
à l'enquête

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 Betton.
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.