

LA FEUILLE

SARRASIN LE DIAMANT NOIR

Un temps considéré comme une culture pauvre, il est aujourd'hui plébiscité : résistant aux temps secs et chauds, bon pour les sols et la biodiversité, doté d'un fort potentiel culinaire, le sarrasin mérite d'être décortiqué !



03

LA COOP EN VIE EN VRAI

Mélanie Bompoil, l'engagement dans la continuité.
Un nouveau président pour le conseil de surveillance.
Retour de ferme chez Thierry Hinry.

04

NOS ENGAGEMENTS EN ACTES

Pour une bio accessible.

06

DÉCRYPTAGE

Le sarrasin.

10

CEUX QUI NOURRISSENT

La lyre à fromage, la fromagère et le vivant.
Au revoir Patrick.

12

PORTRAIT DE FAMILLE

Enercoop Bretagne, l'énergie de la coopération.

13

CÔTÉ MAGASINS

Le vrac liquide découvre la gravité.
La ressourcerie se déploie.
Plantons des arbres : c'est reparti !

14

CE QUI NOUS LIE

Lucie rayonne en rayon.
Entendu chez Pique-Prune.

15

EN PERSPECTIVE

Transformer *La Feuille* en protège-cahier.
Le coup de cœur de la MCE :
Bienvenue dans un monde positif.

16

À TAAABLE !

Légendaires lasagnes de potimarron.
PRENEZ DATE !

L'ÉTÉ OÙ L'AGRICULTURE A RENCONTRÉ LE CLIMAT DE DEMAIN.

Le mois de juillet a été le plus chaud jamais mesuré en France et les précipitations ont été déficitaires de 70 % en moyenne, selon Météo-France. Les sols ont atteint des niveaux de sécheresse équivalents aux plus bas jamais enregistrés et 94 % des niveaux des nappes phréatiques sont en baisse.

Bienvenue dans le futur, celui-là même dépeint en 1972 dans le fameux rapport Meadows. Certains diront que c'est un « mauvais été » alors que les travaux de l'INRAE et de l'Office international de l'eau projettent des étés plus secs, des sécheresses plus sévères et des évolutions importantes des débits des cours d'eau. La trajectoire française de référence est dès lors de +2 °C en 2030, +2,7 °C en 2050 et +4 °C en 2100 par rapport à l'ère préindustrielle ; l'Accord de Paris, lui, vise à maintenir le réchauffement en dessous de +2 °C et à poursuivre les efforts pour le limiter à +1,5 °C.

Prenons l'exemple du maïs qui va voir ses récoltes diminuer de 35 % cette année. Cette mauvaise récolte peut être le début d'un effet domino : le maïs est très utilisé dans l'alimentation animale, cette baisse peut contribuer à augmenter les coûts de production du

lait, des œufs et de la viande, avec des répercussions possibles sur les prix. Et ce n'est que l'une des conséquences de cet été. Canicules et sécheresses entraînent des irrégularités de rendement, une qualité variable des fruits et légumes, des décalages de saisonnalité ou encore des prix volatils.

Il faut se dire que nos étals ne seront plus les mêmes demain et encore moins dans 10 à 15 ans ! Le constat du ministère de l'Agriculture est préoccupant : le taux d'auto-approvisionnement français en fruits et légumes se dégrade. Il considère que maintenir les niveaux de production nécessitera de diversifier les espèces et d'adapter certains bassins de production. Il faudra compter sur des productions qui remontent vers le nord et sur le développement de nouvelles cultures dans certaines régions françaises. Pistaches, grenades, kakis, voire avocats et mangues pourraient ainsi prendre place dans le sud de la France. Ces changements sont énormes pour les agriculteurs qui devront prendre d'importants risques financiers pour s'adapter.

À Scarabée, nous portons notre attention à la préservation de l'eau, à l'absence d'intrants de synthèse et à la qualité des sols. C'est ce que propose l'agroécologie qui adopte une vision résiliente reposant sur des principes de complémentarité entre les espèces. Cette manière de concevoir l'agriculture permet de limiter sa dépendance aux engrais, d'enrichir naturellement les sols, de préserver la biodiversité ou de mieux gérer l'eau en favorisant son infiltration et en limitant le ruissellement. L'agroécologie propose une agriculture mieux armée pour vivre avec le réchauffement climatique.

Notre coopérative construit des filières avec 250 fournisseurs locaux (soit 25 % de notre chiffre d'affaires) et Biocoop construit des filières longues sur les fruits et légumes, les céréales, la viande, le lait ou les œufs. Ce développement sur le long terme de nos productions est une réponse que nous apportons au dérèglement climatique, aux problématiques d'approvisionnement et à la dégradation de la qualité des sols.

Hugo Mouraret, président du directoire de Scarabée

MÉLANIE BOMPOIL, L'ENGAGEMENT DANS LA CONTINUITÉ.



PAROLE D'ASSOCIÉE

« Lorsque notre coopérative de consommateurs s'est transformée en coopérative d'intérêt collectif, j'y étais déjà active depuis dix ans. Je participais aux assemblées générales en tant que consommatrice, mais avec aussi un regard de salariée. Dans les faits, je n'avais pas la même vision qu'une consommatrice « lambda ». Alors au moment du passage en SCIC, ça a été dans la continuité : il y avait une logique à continuer à m'y investir. Lorsque j'ai découvert le modèle de la coopérative d'intérêt collectif, avec la mobilisation de différentes catégories d'associés, je trouvais que cela avait du sens pour Scarabée. Pour les salarié·es et pour les productrices et producteurs locaux. Il y avait une cohérence à changer de modèle coopératif. Et c'était évident pour moi de continuer à m'impliquer dans la coopérative.

C'est important d'être là comme salariée de Scarabée, mais je n'y défends ni mes intérêts, ni ceux des collègues, mais ceux de la coopérative. Tout le monde ne vient pas pour les mêmes raisons chez Scarabée mais nous sommes réunis autour d'un projet commun. »

UN NOUVEAU PRÉSIDENT POUR LE CONSEIL DE SURVEILLANCE

À l'issue de l'assemblée générale qui a eu lieu au début de l'été, Laurent Dupont a été nommé président du Conseil de surveillance de Scarabée. Sociétaire de la coopérative depuis ses débuts, il succède à Nicole Dartois avec l'envie de poursuivre une gouvernance ouverte et collective.

RETOUR DE FERME THIERRY HINRY, L'IRRÉDUCTIBLE MARAÎCHER.

Maraîcher bio installé sur la ferme de La Cossonnière, à Servon-sur-Vilaine, Thierry Hinry cultive des légumes, mais pas seulement. Fournisseur de Scarabée depuis une quinzaine d'années et sociétaire engagé de la coopérative au sein du collège des producteurs, il cultive chaque jour une certaine idée de l'agriculture : locale, durable et surtout vivante.

En parcourant sa ferme, difficile de ne pas comprendre pourquoi il se qualifie d'« irréductible gaulois » : sa parcelle est aujourd'hui entourée de terres largement artificialisées. Pourtant, il continue d'y faire prospérer une biodiversité précieuse. Rotation des cultures, plantation de haies et d'arbres, bandes de fleurs mellifères... chaque aménagement est

pensé pour préserver les sols, favoriser les insectes pollinisateurs et maintenir un équilibre naturel.

La gestion de l'eau suit la même logique. Près de 90 % de l'eau utilisée sur l'exploitation provient de la récupération des eaux de pluie. Associée à une terre argileuse qui retient naturellement l'humidité, cette ressource lui permet de limiter fortement l'irrigation en plein champ.



Sur ses parcelles poussent des poivrons, courgettes, tomates, concombres, patates douces et oignons que l'on retrouve chez Scarabée. Une production locale qui s'appuie aussi sur beaucoup d'ingéniosité. Avant de reprendre la ferme familiale en 2011, Thierry concevait des outils pour machines industrielles. On ne tombe pas de notre chaise quand il nous l'apprend, au vu du matériel qu'il utilise aujourd'hui, fabriqué par ses soins et parfaitement adapté à ses besoins.

À La Cossonnière, chaque détail raconte le même engagement : prendre soin du vivant, innover avec bon sens et transmettre une ferme fertile aux générations qui suivront. Une vision que Scarabée est fière d'accompagner depuis de nombreuses années.



Un prix, ce n'est pas juste un chiffre affiché en rayon. Un prix raconte une façon de produire, d'acheminer, de distribuer. Alors, comment rendre la bio accessible sans renoncer à ce qui fait sa valeur ? Voilà l'équation qui nous occupe chaque jour chez Scarabée.

01. VENDRE À PRIX CONTENT

Pour nous autres Scarabéens, fixer un prix, c'est un peu comme avancer sur une ligne de crête. D'un côté, on s'engage à ce que les producteurs et productrices vivent dignement de leur travail. De l'autre, on souhaite rendre leurs produits accessibles au plus grand nombre. Et au milieu, on tâche de faire vivre une coopérative qui porte un projet écologique, social et local. Contenter tout le monde, c'est tout un exercice de funambule !

02. LA PLATEFORME FAIT BAISSER LES PRIX

Pour proposer des prix plus bas, nous pouvons compter sur un allié de taille : la plateforme d'approvisionnement Biocoop. En achetant de gros volumes pour les magasins du Grand Ouest, elle permet à notre coopérative de bénéficier d'économies d'échelle et de remises que l'on répercute sur les prix en magasin.

03. LES PRIX ENGAGÉS

Chez Scarabée, 500 produits du quotidien bénéficient de *prix engagés*. Le principe est simple : la coopérative, les producteurs et les distributeurs font chacun un effort sur leur marge pour rendre ces produits plus accessibles, sans renoncer aux exigences du cahier des charges Biocoop. Ces produits sont en moyenne 10 % moins chers que ceux du marché spécialisé bio. Des prix accessibles oui, mais pas à n'importe quel prix, justement : origine, composition, qualité et goût restent le cœur de nos priorités.

DES PRIX ACCESSIBLES OUI, MAIS PAS À N'IMPORTE QUEL PRIX !

04. LA MARGE, UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

La marge correspond à la différence entre le prix auquel Scarabée achète un produit et celui auquel il est vendu en magasin. Nous la pilotons au plus près, rayon par rayon et même produit par produit. Ainsi, nous réduisons volontairement notre marge sur certains produits essentiels du quotidien (le lait, le pain, les produits pour bébé, le vrac...). D'autres produits, moins indispensables, contribuent à l'équilibre général de la coopérative. En 2025, la marge moyenne de Scarabée était inférieure à 32 %.

06. LE VRAC, LA BONNE HABITUDE

Notre coopérative promeut bien sûr le vrac, qui permet d'acheter des produits entre 10 et 30 % moins chers que leur équivalent emballé. Il permet aussi d'acheter juste la quantité souhaitée, sans s'encombrer d'emballages (donc de déchets). Chez Scarabée, on essaie d'ancrer le vrac dans les habitudes de consommation ; on pousse même la démarche jusqu'à la création de ressourceries de bocaux dans nos magasins : des contenants récupérés, lavés et remis à disposition de tous pour faciliter l'achat en vrac.

PRIX BAS ≠ PRIX JUSTE

Un produit peut être très abordable, même s'il a parcouru des milliers de kilomètres, parce qu'il a été produit en très grande quantité ou que la rémunération de celles et ceux qui l'ont fabriqué a été réduite. À l'inverse, un prix juste cherche à prendre en compte l'ensemble de la chaîne : le travail, la qualité, l'origine, l'impact environnemental et la rémunération de chacun.



05. DES PRIX ROSES POUR LES PROTECTIONS MENSTRUELLES



Parce que des protections périodiques accessibles, sans pesticides, sans chlore, sans parfum ni additifs chimiques, ne devraient pas être un luxe, Scarabée propose les protections menstruelles à prix coûtant. Cela concerne notamment les savons et gels intimes, les serviettes lavables ou jetables, les tampons, les culottes menstruelles et les coupes menstruelles. Lors de la dernière assemblée générale de Biocoop, les sociétaires ont voté pour la systématisation de cette initiative. Les prix roses seront donc bientôt dans tous les magasins Biocoop !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les « prix engagés » ne sont pas une initiative de Biocoop, mais de Scarabée ! En 2001, notre coopérative lance « La Bio pour Tous », des produits bio accessibles à destination des jeunes parents. Il s'agit alors de 35 produits essentiels à prix réduits. Son succès a conduit au programme « Manger bio, je peux », adopté par tout le réseau Biocoop et aujourd'hui nommé « Prix engagés ». Et cela ne concerne plus 35 produits, mais 500 !

576 863
C'EST LE NOMBRE DE PRODUITS EN VRAC VENDUS DANS NOS NEUF MAGASINS EN 2025. NOUS EN SOMMES RAVIS !

PLUS LE VRAC AUGMENTE, PLUS LES DÉCHETS DIMINUENT !



LE SARRASIN.

Communément appelé « blé noir », le sarrasin, qui se cache derrière nos traditionnelles galettes, n'est ni un blé ni une céréale. C'est en revanche une plante étonnante qui pourrait avoir une carte à jouer dans l'agriculture de demain.

Avant d'arriver dans nos galettes, le sarrasin a beaucoup voyagé. Originaire d'Asie, il gagne progressivement l'Europe au Moyen-Âge. En Bretagne, il trouve des terres et un climat qui lui conviennent et devient, au fil des siècles, une culture importante.

Son surnom de « blé noir » entretient toutefois une confusion : le sarrasin n'est pas un blé, ni même une céréale. Il appartient à la famille des polygonacées, comme la rhubarbe et l'oseille. Mais outre les considérations botaniques, le sarrasin est avant tout, pour des générations de Bretonnes et de Bretons, l'élément phare de l'iconique galette. Pendant longtemps, les populations rurales se sont nourries de sarrasin. Il s'agit d'une culture rustique, rapide, peu exigeante en azote et dont la plante pousse là où certaines céréales ne sont pas à leur aise. Puis l'agriculture s'est transformée. Les céréales à plus fort rendement ont gagné du terrain et la culture du sarrasin est devenue plus marginale, sans qu'il quitte jamais les assiettes pour autant.

■ Ça repart et sarrasin

Aujourd'hui, le sarrasin revient sous un nouveau jour. On redécouvre ses qualités agronomiques, son intérêt pour la biodiversité et sa capacité à trouver sa place dans des systèmes agricoles peu gourmands en intrants. Mais il connaît également un renouveau en cuisine. Farine pour le pain, les biscuits et les pâtisseries, graines décortiquées à cuisiner, kasha grillé, pâtes, boissons au sarrasin torréfié... il peut changer de forme et de texture au gré des envies culinaires !

Et si l'avenir du sarrasin passait justement par cette diversité ?



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le sarrasin n'est pas une céréale.

Il n'appartient pas à la famille des graminées comme le blé, le seigle ou l'avoine, mais à celle des polygonacées. Il ne contient d'ailleurs naturellement pas de gluten, un détail qui veut dire beaucoup pour les personnes qui doivent ou souhaitent éviter d'en consommer.

■ Le sarrasin n'est pas qu'une variété

Quand on parle de sarrasin, on imagine souvent une graine, une farine, une galette. Mais sous le même nom se cache une multitude de plantes. Et cette diversité pourrait bien être la clé de son avenir.

Aujourd'hui, une grande partie du sarrasin cultivé repose sur des variétés commerciales, sélectionnées pour leurs caractéristiques agronomiques et leur rendement. C'est le cas de La Harpe, la variété que l'on retrouve très majoritairement dans le commerce. Il existe pourtant d'autres populations de sarrasin, constituées d'un ensemble de plantes génétiquement différentes.

UNE POPULATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une semence population est constituée de plantes génétiquement différentes, qui évoluent ensemble et peuvent offrir davantage de possibilités d'adaptation à leur environnement. Dans le vivant, la diversité n'est pas un problème à résoudre, c'est une ressource !

LA DIVERSITÉ DU SARRASIN EST PRÉCIEUSE



Pour Véronique Chable, chercheuse à l'INRAE (Institut National de Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement), cette diversité est précieuse. Car lorsqu'il s'agit du vivant, l'uniformité a ses limites.

« Depuis des décennies, on nous impose l'idée qu'une bonne agriculture repose sur l'homogénéité des cultures, principalement pour répondre aux besoins de l'industrie et du commerce. C'est tout l'inverse : lorsqu'elles sont différentes les unes des autres, les plantes améliorent leur capacité à s'adapter à leur environnement. » L'idée n'est donc plus forcément de chercher la plante parfaite, mais une population capable d'évoluer avec son milieu.

■ Des semences qui s'adaptent au territoire

C'est tout l'enjeu du travail mené en Bretagne autour des semences population de sarrasin. Sélectionnées à partir de ressources génétiques présentant notamment des caractères de précocité, elles sont cultivées et observées avec des agriculteurs.

VITE, VITE, AVANT LES PESTICIDES

Pour le sarrasin, la précocité n'est pas qu'une question de calendrier agricole. Elle révèle aussi parfois une course contre la montre. À l'automne, les céréales voisines peuvent recevoir des traitements au prosulfocarbe, un herbicide qui ne se pose pas la question de rester sur sa parcelle. Le sarrasin bio doit donc, autant que possible, être récolté avant ces traitements. Une question de survie économique, mais dont la logique échappe à Véronique Chable : « *Ce sont les cultures bio qui doivent s'adapter aux conventionnelles et à leurs pesticides, c'est le monde à l'envers.* »

La précocité est un caractère particulièrement intéressant pour le sarrasin. Une plante qui arrive plus tôt à maturité peut permettre de mieux caler la récolte dans le calendrier de la ferme et de libérer plus rapidement la parcelle pour la culture suivante. Dans une région où les conditions de fin de cycle peuvent varier, cela fait partie des pistes explorées pour adapter le sarrasin aux réalités du terrain. L'objectif n'est pas de rechercher une plante idéale valable partout. Il s'agit plutôt d'identifier, au sein de la diversité existante, des plantes capables d'accomplir leur cycle dans les conditions locales, puis de faire vivre cette diversité au sein de populations reproductibles.

Pour Clara Guéguen, chargée de mission filières végétales à la FRAB (Fédération Régionale des Agrobiologistes de Bretagne), cette recherche d'adaptation va de pair avec un enjeu d'autonomie : permettre aux agriculteurs de produire et de multiplier leurs propres semences, plutôt que de dépendre uniquement de semences commerciales. C'est une autre manière de considérer la semence : non plus comme un simple intrant que l'on achète avant de semer, mais comme un bien commun à faire vivre et évoluer collectivement.

■ La recherche, avec les paysans

Cette démarche repose sur une idée très chère à la recherche participative : les agriculteurs ne sont pas seulement destinataires des résultats de la recherche, ils participent à la construction de connaissances utiles à leurs besoins. Une manière de faire de la recherche qui demande du temps mais qui permet de partir des réalités du terrain. « On s'éloigne de plus en plus de nos laboratoires, admet volontiers Véronique Chable, parce qu'une semence adaptée à un territoire ça se construit surtout dans les champs, ça ne se décrète pas en labo. »

■ Le sarrasin breton, une filière à reconstruire

Avoir une bonne semence ne suffit pas. Pour que le sarrasin retrouve une place dans les fermes bretonnes, il faut aussi une filière capable de l'accompagner jusqu'à nos assiettes. Aujourd'hui, nous dit Clara Guéguen, cette filière bio reste encore peu structurée. « Elle fonctionne beaucoup à l'échelle locale, par relations directes et par bouche-à-oreille. Certains producteurs cultivent leur sarrasin, le transforment eux-mêmes et vendent leurs produits. » Cette organisation à petite échelle est une richesse, mais elle pointe aussi le chemin qu'il reste à parcourir pour élaborer une véritable filière régionale.

IL FAUT UNE FILIÈRE CAPABLE D'ACCOMPAGNER LE SARRASIN JUSQU'À NOS ASSIETTES.

1 GRAINE, 1000 VERTUS.

Il contient tous les acides aminés essentiels : une source de protéines idéale pour les végétariens et les végétans !

Il ne contient naturellement pas de gluten : une bonne alternative pour les personnes intolérantes ou souhaitant réduire leur consommation de gluten.

Il est riche en fibres, qui favorisent la digestion et la sensation de satiété.

Son indice glycémique est bas, ce qui convient aux personnes diabétiques et aux personnes qui souhaitent contrôler leur poids.

Il contient de la vitamine B et des minéraux importants pour la production d'énergie et le fonctionnement de l'organisme.

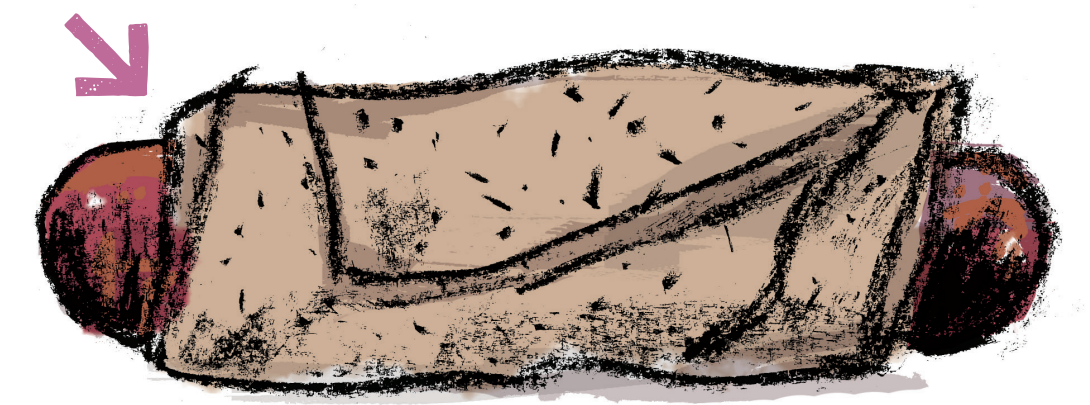
■ Du producteur au transformateur

C'est justement l'un des rôles de la FRAB : faire se rencontrer les acteurs, partager les expériences et favoriser la coopération entre producteurs, transformateurs et autres maillons de la filière. Faire pousser le sarrasin en Bretagne n'est donc que la première graine ; il faut pouvoir disposer de semences adaptées, les multiplier sur les fermes, récolter, stocker, décortiquer ou moudre, puis trouver des débouchés pour les produits obtenus. Autrement dit : du champ à l'assiette, c'est toute une chaîne qu'il faut mettre en place. C'est là que les projets de recherche rejoignent concrètement le quotidien des producteurs.

■ Une décortiqueuse à la ferme ?

Avec la coopérative d'autoconstruction l'Atelier Pay-san, un outil de décortiquage adapté au sarrasin est en cours de développement pour accompagner la recherche d'autonomie des paysans. Pourquoi décortiquer ? Parce que le grain entier peut être consommé sous différentes formes, mais il faut pour cela lui retirer son enveloppe. L'objectif est de permettre aux producteurs de réaliser eux-mêmes cette tâche sur leur ferme. Semence, outil, savoir-faire : petit à petit, c'est toute une autonomie de filière qui se construit !

GALETTE-SAUCISSE JE T'AIME,
MAIS JE VEUX BIEN VARIER UN PEU



■ Une culture qui rend aussi service au champ

Le sarrasin n'est pas intéressant uniquement pour ce que l'on peut mettre dans notre assiette. Dans une rotation des cultures, il peut aussi jouer un rôle précieux. Rustique et peu exigeant en azote, il pousse rapidement et couvre bien le sol. Il concurrence ainsi les

adventices et permet de rompre certains cycles de plantes indésirables ou de parasites. C'est ce qui lui vaut parfois le qualificatif de « culture nettoyante » : placé entre deux cultures, il contribue à préparer le terrain pour la suivante et à éviter que les mêmes problèmes ne se répètent d'une année sur l'autre. De plus, lorsqu'il est en fleurs, il attire de nombreux insectes. Une qualité supplémentaire pour favoriser la biodiversité au cœur des parcelles. Si le sarrasin est une culture que l'on récolte pour nous, elle rend également service au champ tout entier lorsque bien intégrée dans la rotation.

■ Alors, céréale du pauvre ou diamant noir ?

Le sarrasin a longtemps été considéré comme une culture de peu de valeur et associé à une alimentation modeste. Aujourd'hui, le regard change. Sans gluten et riche en protéines, le sarrasin a aussi la particularité de fournir les neuf acides aminés essentiels. Une qualité nutritionnelle intéressante qui lui ouvre les portes des cuisines végétales et des personnes en quête d'une alimentation plus diversifiée. Mais sa vraie richesse est peut-être ailleurs, dans les liens qu'il permet de tisser entre alimentation, agriculture et territoire.

Le sarrasin ne sera pas la solution unique aux défis agricoles et climatiques. Il connaît lui aussi ses fragilités, notamment des rendements qui peuvent varier fortement d'une année à l'autre. Mais il possède quelques atouts précieux : une bonne adaptation aux conditions sèches et chaudes, des besoins limités en azote, un intérêt pour la biodiversité et une diversité génétique qui ouvre des pistes pour l'adaptation locale. En somme, une petite graine qui donne envie de faire davantage confiance au vivant.

PASSONS EN CUISINE
(ET RANGEZ CE BILLIG !)

On l'a dit, il y a bien des manières de cuisiner le sarrasin. On a donc demandé à Gladys, du restaurant Pique-Prune de Cesson-Sévigné, de nous faire découvrir une recette qui sorte de la classique galette. Voici sa proposition. Attention, risque de régalade !

SALADE DE SARRASIN
AUX FRUITS CONFITS ET FROMAGE BLEU

« Si le sarrasin réchauffe habituellement nos assiettes d'hiver, ne précipitons pas les choses : septembre reste un mois estival ! Profitons-en jusqu'au bout avec une recette de salade fraîche, où la figue et la poire apportent une touche de douceur idéale pour amorcer la transition vers l'automne. »



RECETTE

1. CUISSON DU SARRASIN

Dans une casserole, faites chauffer 250 g de sarrasin dans un peu d'huile de tournesol désodorisée. Salez à votre convenance, puis versez 250 g d'eau bien chaude sur le sarrasin. Remuez avec une spatule et laissez chauffer jusqu'à obtenir une légère ébullition.

Dès l'ébullition, couvrez la casserole et baissez immédiatement sur feu doux. Ne soulevez pas le couvercle et ne touchez pas à la céréale en cours de cuisson.

Laissez cuire 12 minutes. Une fois le temps écoulé, coupez définitivement le feu et laissez reposer à couvert pendant au moins 10 minutes (le sarrasin continue ainsi sa cuisson en douceur).

« Cette technique de cuisson fonctionne avec toutes nos céréales sans gluten : elle permet d'obtenir un sarrasin non collant, parfaitement cuit et dont les grains se détachent facilement. »

2. PRÉPARATION DU CONFIT D'OIGNONS ROUGES

Émincez 4 oignons rouges. Dans une casserole, faites-les suer avec un peu d'huile désodorisée. Ajoutez du sel, du thym, du laurier, une gousse d'ail en chemise et un tour de poivre trois baies. Déglacez la préparation avec un filet de vinaigre balsamique, sucrez légèrement, puis laissez confire à couvert sur feu doux, sans trop remuer.

3. PRÉPARATION DES FIGES ET DES POIRES

Épluchez les poires et coupez-les en quartiers, puis coupez les figues fraîches. Disposez-les sur une plaque allant au four. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez légèrement et donnez un tour de poivre du moulin.

Enfournez à 150 °C pendant 10 minutes pour les faire légèrement confire, tout en conservant une belle tenue.

4. LES OLÉAGINEUX

Faites griller les noix ou les noisettes à sec dans une poêle, puis concassez-les grossièrement.

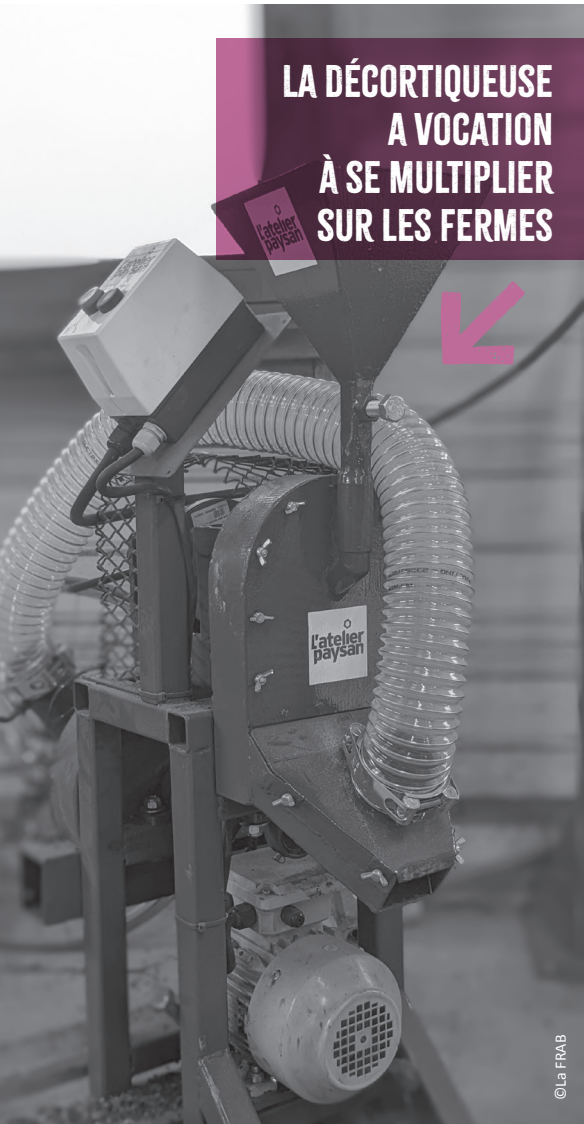
5. ASSEMBLAGE

Laissez refroidir toutes les préparations chaudes avant de dresser.

- Lavez et émincez du persil plat.
- Détaillez du Bleu d'Auvergne ou du Gorgonzola (mon péché mignon !).
- Égrainez le sarrasin et ajustez son assaisonnement avec un peu de vinaigre de cidre (pour le peps !) et un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez le confit d'oignons rouges.
- Disposez le fromage, installez joliment les quartiers de poires et les figues, puis parsemez de persil plat et d'éclats de noix ou noisettes.

« Un vrai régal, déclinable à volonté avec le fromage de votre choix, et pourquoi pas avec quelques feuilles d'endives (si elles sont en rayon !) pour apporter un peu de croquant ! »

LA DÉCORTIQUEUSE
A VOCATION
À SE MULTIPLIER
SUR LES FERMES



ET VOUS, COMMENT
LE MANGEZ-VOUS ?

Si en Bretagne, la galette reste l'ambassadrice incontestée du sarrasin, il serait dommage de passer à côté du potentiel de cette petite graine. Les producteurs et transformateurs développent déjà différents usages :

→ **La farine** : c'est sous cette forme que nous connaissons le mieux le sarrasin. Elle permet de préparer les galettes, mais aussi du pain, des biscuits et de nombreuses préparations sucrées ou salées.

→ **La graine décortiquée non torréfiée** : elle peut remplacer les pâtes et le riz, mais peut également être consommée crue en salade ou sur une viande grillée.

→ **Le kasha** : torréfié, le grain développe des notes grillées et un goût plus marqué. Une autre manière de découvrir le sarrasin, à la mode russe ou ukrainienne.

→ **Le sobacha** : les graines torréfiées sont aussi utilisées en infusion pour préparer cette boisson au goût doux et grillé qui vient du Japon. Plus les usages se diversifient, plus les débouchés peuvent se multiplier pour les producteurs et plus il devient envisageable de construire une filière locale qui ne repose pas sur un seul produit.

LA LYRE À FROMAGE, LA FROMAGÈRE ET LE VIVANT.

Pour trouver du premier coup, il faut connaître. Mais des aboiements joyeux nous escortent et l'on comprend que nous sommes au bon endroit. Dans la campagne de Marpiré (35), Marie-Line Leroux a installé sa fromagerie, La lyre à fromage. Elle y transforme du lait de brebis bio et cru, collecté auprès de trois fermes d'Ille-et-Vilaine. Ici, les fromages demandent du temps, de l'attention et une bonne dose d'adaptation : « *on prend le produit comme il est, on accepte qu'il y ait toujours une dose de surprise. C'est nous qui nous adaptons.* »

■ Tout commence à la ferme

Le fromage commence son parcours bien avant la fromagerie, dans les prairies où pâturent les brebis. Le lait est fourni par une petite sélection d'élevages bio où Marie-Line vient récolter le lait chaque semaine. « *C'est moi qui vais chercher le lait sur les fermes, ce n'est pas un camion qui me livre. Comme ça, je maîtrise le nettoyage de la cuve de transport.* » Les élevages ont des rythmes de production différents : certains produisent surtout au printemps et en été, tandis qu'un troupeau conduit à contre-saison prend le relais lorsque les autres brebis donnent moins de lait. Cette complémentarité permet d'approvisionner la fromagerie au fil des saisons, sans chercher à faire rentrer le vivant dans un calendrier uniforme.

Si le lait de brebis est particulièrement riche en matière grasse, en minéraux et en vitamines, il présente le désavantage d'être peu développé en Bretagne : pas toujours simple d'en obtenir des quantités suffisantes ! Pourtant, après avoir passé huit ans à accompagner les agriculteurs qui souhaitaient faire évoluer leurs pratiques, l'idée a fait son chemin dans l'esprit de Marie-Line de devenir fromagère. Et le choix du lait s'est imposé de lui-même : « *je voulais absolument continuer de travailler avec des petits ruminants.* » C'est ainsi qu'elle est tombée dans les tommes : depuis 15 ans (8 ans comme agricultrice et 7 ans en tant qu'artisane fromagère), elle transforme du lait de brebis bio et cru, une matière première idéale pour la fabrication de ses fromages, principalement des tommes.

■ Un lait qui vit avec les saisons

Ici, le lait n'est jamais tout à fait identique d'une semaine à l'autre. L'alimentation des brebis varie selon qu'elles sortent à l'herbe ou non. En hiver, le foin, la luzerne et les aliments complémentaires prennent davantage de place. La météo a également son rôle à jouer : une forte chaleur peut faire chuter la production, tout comme de fortes averses ou des conditions



difficiles. Ces variations se retrouvent ensuite dans la fromagerie. « *Produire artisanalement, c'est s'adapter au produit. On le prend comme il est.* » La recette n'est donc pas une formule immuable : « *on cherche à obtenir des fromages réguliers, mais sans gommer ce qui fait leur caractère.* »

■ Lait cru, temps et bactéries

Marie-Line travaille uniquement avec du lait bio, entier et cru ; ce qui signifie que dès le passage dans la cuve, les bactéries lactiques naturellement présentes dans le lait participent à l'étape de transformation. Les

ferments vont accompagner cette activité, puis le lactosérum est séparé et les fromages sont moulés. La fabrication demande de la précision et de la rapidité : si le caillé arrive en

grande quantité, les moules doivent être remplis dans un temps suffisamment court pour que les premiers et les derniers fromages restent aussi homogènes que possible. Le geste est répétitif, physique, c'est pourquoi depuis quelque temps, La lyre à fromage ce n'est plus seulement Marie-Line : Nadia et Adriana ont été recrutées à temps partiel, notamment pour participer à la fabrication des fromages. « *D'une semaine à l'autre, les volumes varient fortement : cela peut aller de 300 à 1 200 litres selon la saison. Lorsqu'il faut mouler plusieurs centaines de litres de lait, les gestes doivent s'enchaîner rapidement et chaque tomme représente plusieurs kilos à manipuler.* »

D'autant que le travail est loin de s'arrêter lorsque les fromages quittent les moules.



AU PLUS FORT
DE L'ACTIVITÉ,
JUSQU'À 800
FROMAGES
PEUVENT
COHABITER
DANS LA CAVE.

■ La cave, une tout autre expertise

Les tommes restent entre deux mois et demi et six mois en affinage. Pendant tout ce temps, elles sont surveillées, retournées, observées. Dans la cave, quelques degrés ou quelques points d'humidité en plus ou en moins peuvent modifier l'évolution du fromage. Mais un problème apparu en cave peut aussi trouver son origine plusieurs semaines auparavant, au moment de la fabrication. C'est pourquoi Marie-Line a toujours le nez dans ses cahiers de fabrication, qui contiennent toutes les informations relatives à chaque fromage : un véritable carnet de santé ! C'est un outil d'enquête idéal pour comprendre pourquoi une tomme présente davantage de trous, une pâte plus fissurée, une texture différente... On revient au jour de fabrication, à la recette, au lait reçu ce jour-là, jusqu'à l'alimentation des brebis.

« *Je note tout pour comprendre mes produits et les faire évoluer.* » C'est tout le travail de la fromagère : observer, comprendre, corriger parfois, puis recommencer.

■ Le Ronchonchon et les autres

Dans la gamme proposée à La lyre à fromage, les tommes côtoient notamment le Ronchonchon, une pâte molle au lait de brebis créée entre 2021 et 2022. En 2025, ce fromage a obtenu une médaille de bronze au Concours général agricole. Un plaisir pour sa créatrice, qui ne boude pas non plus le coup de projecteur mis sur son activité : « *ça permet de voir que ce que je propose plaît et ça va dans le sens des retours que les clients m'ont fait.* »

La gamme évolue aussi avec les usages. Un nouveau petit fromage, présenté sous forme de briquette, a été pensé pour les plateaux ou pour être découpé en cubes dans les salades.

Pour une petite fromagerie, diversifier les formats et les usages permet aussi de multiplier les occasions de faire connaître le travail réalisé en amont.

■ Pas juste un cahier des charges

L'agriculture biologique est au cœur du projet de la fromagerie. Pas seulement comme un cahier des charges, mais comme une manière de penser l'ensemble du système. Pour Marie-Line, il est tout simplement inenvisageable de fonctionner autrement. « *En bio, on fait du préventif, pas du curatif, c'est tout le principe. On observe avant d'intervenir, on cherche les causes plutôt que simplement corriger les conséquences, on travaille à préserver les équilibres. Il n'y a jamais de routine dans le vivant.* » Voilà une phrase qui pourrait presque résumer le métier. Car il faut accepter que la matière première ne soit jamais parfaitement standardisée et mieux encore, s'en réjouir.

■ Ancrer la fromagerie dans son territoire

La fromagerie transforme chaque année plusieurs dizaines de milliers de litres de lait. Pour maintenir cette activité à taille artisanale, la question des

débouchés est essentielle.

Les fromages sont vendus dans des Biocoop de Rennes et des environs, mais aussi auprès de fromageries, de restaurants et directement aux consommateurs. Les livraisons sont réalisées par Marie-Line, principalement en Ille-et-Vilaine et ponctuellement dans quelques Biocoop morbihanaises. Ce temps passé sur les routes est aussi un temps de rencontre : avec les équipes des magasins, avec les fromagers, avec les consommateurs. « *Je passe beaucoup de temps avec mes fromages, ça fait du bien d'avoir du contact humain et des retours sur mon travail !* »

La relation de longue date avec les magasins Scarabée repose notamment sur cette proximité. Les équipes connaissent les produits, leurs variations et peuvent expliquer pourquoi un fromage peut être un peu différent d'une semaine à l'autre. Pour une production artisanale, cette transmission entre productrice et consommateurs compte.

■ Tous fromagers ?

Depuis quelques mois, la fromagerie ouvre aussi ses portes à de petits groupes pour des ateliers de fabrication. Au programme : découverte des ferments et de la présure, observation des gestes, des odeurs et des différentes étapes de fabrication, puis réalisation d'un fromage par les participants. Le fromage peut ensuite être affiné chez eux ou rester à la fromagerie avant d'être récupéré quelques semaines plus tard. Une façon pour Marie-Line de partager sa passion et de faire découvrir ce qui se cache derrière un produit que l'on retrouve habituellement déjà tout prêt dans un rayon.

Fabriquer du fromage, c'est aussi apprendre à regarder autrement ce qui se passe dans le lait. Les bactéries transforment, les enzymes travaillent, les moisissures colonisent la surface, l'humidité et la température orientent l'affinage. La fromagère accompagne ces transformations autant qu'elle ne les commande. « *Le vivant joue son rôle. Mon métier consiste à savoir l'observer, à lui laisser sa place et à intervenir au bon moment.* »



VOUS RETROUVerez BIENTÔT
CES BRIQUETTES DANS
VOS MAGASINS SCARABÉE !

AU REVOIR PATRICK

Nous avons appris avec une grande tristesse le décès soudain de Patrick Bertin.

Artisan boulanger à Saint-Christophe-du-Luat (53), Patrick partageait avec nous son savoir-faire, son exigence et sa passion depuis de nombreuses années.

Nous garderons le souvenir d'un professionnel engagé et d'une personne remarquable avec qui nous avons eu la chance de travailler. Nos pensées les plus sincères à ses proches.

ENERCOOP BRETAGNE, L'ÉNERGIE DE LA COOPÉRATION.

Enercoop Bretagne, comme sa grande sœur Enercoop, imagine une autre façon de produire et de consommer l'énergie, fondée sur le renouvelable, la coopération et la réappropriation citoyenne. Une démarche qui fait forcément écho à celle de Scarabée.



Ce que j'adore dans mon métier, c'est rencontrer des gens qui partagent les mêmes valeurs. » Dès les premiers échanges, Sylvie Lucas donne le ton. Chez Enercoop Bretagne, où elle accompagne les entreprises et les collectivités, vendre de l'électricité n'est finalement qu'une partie du travail. Ce qui l'anime, c'est surtout de contribuer à un projet collectif : produire et fournir une énergie renouvelable, locale et citoyenne.

■ Un circuit court sans court-circuit

Pour comprendre Enercoop, il faut remonter en 2005. À l'époque, plusieurs acteurs engagés, parmi lesquels Biocoop, La Nef, les Amis de la Terre, Greenpeace et Hespul, cherchent une alternative au modèle énergétique dominant. L'idée : faire se rapprocher la production d'électricité renouvelable de celles et ceux qui la consomment, en créant comme un circuit court de l'électricité. Le projet grandit et s'organise progressivement à l'échelle des territoires ; c'est comme ça qu'Enercoop Bretagne voit le jour, en 2013. Depuis, la coopérative avance « *lentement mais sûrement* », comme le raconte Sylvie. Au 1er avril 2026, près de 12 000 compteurs bretons sont fournis par Enercoop. Mais Enercoop n'est pas simplement un fournisseur d'électricité renouvelable. C'est une coopérative, et cette dimension change beaucoup de choses.

■ Devenir acteur de son énergie

« *Près de la moitié de nos clients sont aussi sociétaires.* » Pour Sylvie, ce chiffre n'est pas anodin, il montre que les personnes qui rejoignent Enercoop ne cherchent pas uniquement à changer de fournisseur : elles ont aussi envie de comprendre, de participer et de prendre part aux décisions. Tout au long de l'année, Enercoop Bretagne organise ainsi des rencontres dans différents endroits de la région : visites de sites de production, découverte d'éoliennes, tables rondes, cafés coopératifs... Des ateliers permettent également de s'intéresser très concrètement à l'autoproduction so-

laire. L'idée est de faire vivre une communauté autour d'un sujet qui, finalement, concerne tout le monde : la production et surtout la maîtrise de l'énergie. Car pour Enercoop, la transition énergétique ne repose pas uniquement sur la production de davantage de renouvelable. Elle passe également par plus de sobriété : consommer moins, mieux utiliser l'énergie et adapter ses équipements à ses besoins.

■ Produire localement, reprendre la main

Cette volonté de reprendre la main se retrouve dans les projets de production développés par la coopérative. Enercoop Bretagne travaille avec des habitants et des collectivités pour faire émerger des projets solaires ou éoliens où les citoyens peuvent avoir leur mot à dire. Aujourd'hui, 47 sites de production situés en Bretagne sont en contrat direct avec Enercoop, qui possède elle-même deux sites de production. Pour Sylvie, c'est là que se trouve le cœur du projet : « *Notre militantisme est là pour tendre vers l'autonomie de production et de fourniture d'électricité.* »

■ Une histoire de famille avec Biocoop

Les liens entre Biocoop et Enercoop sont anciens. Biocoop était présent aux origines d'Enercoop et les deux coopératives partagent depuis leurs débuts une même envie : faire évoluer les modèles économiques en donnant davantage de place au collectif, au local et à l'environnement. Cette proximité s'est particulièrement illustrée lors de la crise énergétique de 2022. Alors que les magasins Biocoop étaient naturellement confrontés à la hausse des prix de l'énergie, Enercoop a mis en place un tarif spécifique pour les accompagner et alléger leurs factures. Un dispositif salvateur et une manière de faire jouer la solidarité entre deux réseaux qui se connaissent bien.

■ Une énergie qui ressemble à ceux qui la choisissent

Ce que Sylvie Lucas apprécie le plus dans son travail chez Enercoop Bretagne, ce sont finalement les rencontres. Elle raconte son plaisir lorsqu'elle découvre une entreprise qui fournit des efforts pour fabriquer de bons produits sans dégrader l'environnement, qui réfléchit à ses pratiques et partage une sensibilité au modèle coopératif. « Et les exemples se multiplient ! » Derrière cet enthousiasme se dessine une idée simple : la transition ne se fera pas chacun dans son coin. Elle se construit par des liens entre producteurs, citoyens, collectivités, entreprises et consommateurs. Voilà quelque chose qui nous parle chez Scarabée. Parce qu'au-delà de l'électricité qui arrive jusqu'à nos prises, il y a surtout une inaltérable volonté de faire autrement, ensemble.



+ D'INFOS
www.enercoop.fr



LA RESSOURCERIE SE DÉPLOIE !

Si vous avez vos habitudes dans le magasin de Saint-Grégoire, vous connaissez certainement le principe de notre ressourcerie : des contenants sont mis gratuitement à disposition des clients qui souhaitent acheter leurs produits en vrac mais qui n'ont pas apporté leurs bocaux. Une fois rapportés en magasins, ceux-ci sont lavés sur place avant d'être remis à disposition. Un fonctionnement simple qui permet à la fois de faciliter l'achat de vrac et d'éviter de jeter des contenants parfaitement (ré)utilisables.

L'initiative a déjà rencontré son public à Saint-Grégoire, puisque pas moins de 225 bocaux sont récupérés chaque semaine. C'est pourquoi jusqu'à la fin de l'année, la ressourcerie se déploie dans quatre nouveaux magasins : Cleunay, Cesson-Sévigné, Vern et Papu, en complément de Saint-Grégoire. Et pour cela, des meubles destinés à accueillir les contenants sont fabriqués en interne, à partir de bois de récupération.

Une façon concrète d'encourager le vrac, de réduire les déchets et de proposer des produits bio à moindre coût !

OPÉRATION « PLANTONS DES ARBRES » : C'EST REPARTI !

L'an dernier, vous avez été nombreux-ses à participer à l'opération « Plantons des arbres » dans notre magasin de Saint-Grégoire, qui récompensait l'achat de vrac par la plantation d'arbres. Le succès de l'opération s'est matérialisé par la plantation de 392 arbres sur une parcelle à Govin en début d'année. Chez Scarabée, on aime l'idée qu'un achat quotidien puisse aussi contribuer, concrètement, à faire pousser autre chose.

Alors, on recommence ! Du 1er au 10 octobre, dans tous les magasins Scarabée cette fois, chaque adhérent-e qui dépassera les 40 € d'achats en vrac sur la période sera invité-e à participer à une journée de plantation. Alimentaire, liquide, non-alimentaire : tous les achats en vrac comptent.

LE VRAC LIQUIDE DÉCOUVRE LA GRAVITÉ.

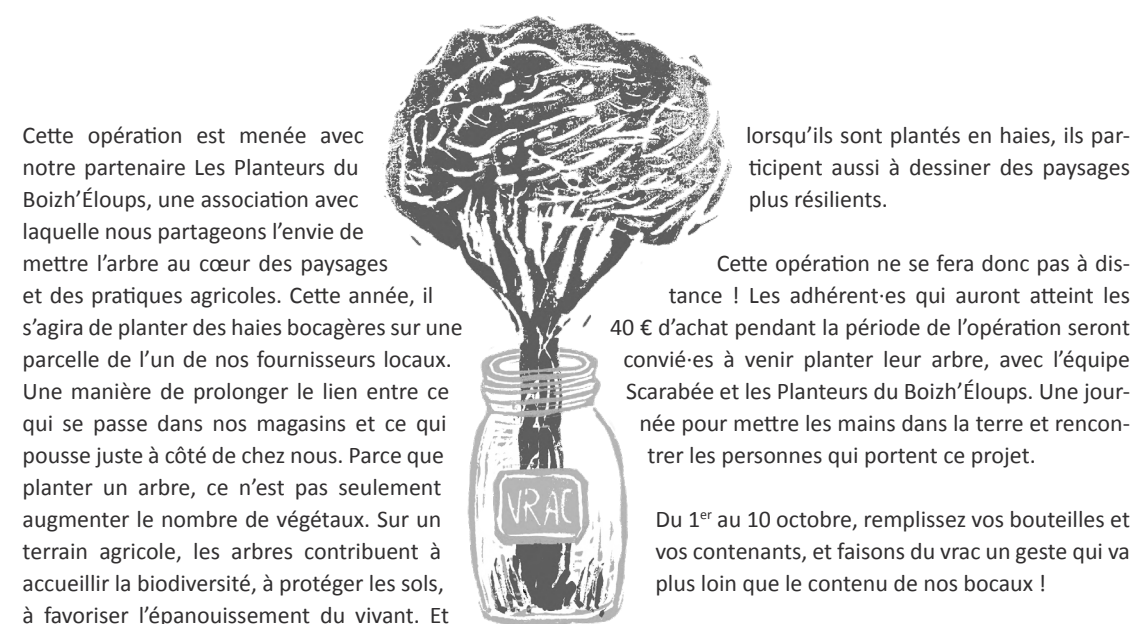
Depuis plus de dix ans, Scarabée fait le pari du vrac liquide. Pionnière dans le domaine, notre coopérative a installé dans ses magasins des meubles permettant de distribuer en vrac aussi bien des produits alimentaires que des produits d'hygiène corporelle et d'entretien de la maison. L'ambition était simple : rendre ces produits plus accessibles, notamment grâce à la réduction des emballages et à des prix plus attractifs.

Mais il y a la théorie, puis il y a la pratique. Force est de constater que la technologie a montré ses limites. Pompes capricieuses, membranes à remplacer, panes, interventions techniques... Au fil du temps, ces équipements sont devenus une source de difficulté pour nos équipes comme pour nos clients. Alors, on change de système. Les neuf magasins Scarabée sont progressivement en train d'être équipés de nouveaux meubles de vrac liquide, fonctionnant selon un principe beaucoup plus simple : le gravitaire. Ici, pas de pompe, pas de membrane, pas d'électronique. Le produit descend naturellement dans le circuit et est distribué grâce à un simple système de poussoir. Moins de technologie, donc moins de risques de panne et davantage d'autonomie en magasin ; c'est aussi une façon de sortir d'un équipement qui nous rendait dépendants de pièces et de matières premières spécifiques. Après dix ans, le choix est donc fait de revenir à quelque chose de plus sobre, plus robuste et plus simple à entretenir.

Ce changement est aussi l'occasion de repenser l'offre. Les nouveaux meubles permettront d'accueillir d'autres références, en alimentaire comme en non-alimentaire. Et de proposer certaines d'entre elles à des prix plus accessibles. Avec ce renouvellement,



Scarabée poursuit donc le même objectif qu'à ses débuts dans le vrac liquide : faire évoluer nos façons de consommer, en limitant notamment les emballages et les déchets. Et dans les magasins déjà équipés, les premiers retours nous ont confortés dans ce choix : un outil plus simple, plus fiable, c'est plus de satisfaction pour tous !
Le gravitaire a déjà fait ses preuves à Cleunay, entre autres !



lorsqu'ils sont plantés en haies, ils participent aussi à dessiner des paysages plus résilients.

Cette opération ne se fera donc pas à distance ! Les adhérent-es qui auront atteint les 40 € d'achat pendant la période de l'opération seront conviés à venir planter leur arbre, avec l'équipe Scarabée et les Planteurs du Boizh'Élous. Une journée pour mettre les mains dans la terre et rencontrer les personnes qui portent ce projet.

Du 1er au 10 octobre, remplissez vos bouteilles et vos contenants, et faisons du vrac un geste qui va plus loin que le contenu de nos bocaux !

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.



LUCIE RAYONNE
EN RAYON



On n'a pas commencé, que Lucie nous arrête déjà : « je ne crois pas que ça soit un talent ». Laissons notre lectorat en décider.

Lucie travaille chez Scarabée depuis 6 ans, actuellement en tant que conseillère de vente en épicerie. Si vous fréquentez le magasin de Cleunay, vous l'avez certainement déjà vue, ou entendue. C'est elle qui chante en mettant les produits en rayon. Une chanson qui s'échappe entre deux cartons, un air fredonné au détour d'une allée... Chez Lucie, la musique s'est clairement frayé un chemin dans le quotidien. Pourtant, son talent ne se limite pas à pousser la chansonnette. Son talent, c'est peut-être l'émerveillement. « Ah », nous direz-vous, « et comment ça se mesure, un tel talent ? » Eh bien justement, ça ne se mesure pas. Lucie s'émerveille sans compter, ou plutôt en contrepoint d'un monde qui, souvent, l'inquiète. Les reculs écologiques, les atteintes aux libertés, les injustices sociales... tout cela la touche profondément. Elle ne cherche pas à faire comme si ces réalités n'existaient pas. Alors, pour ne pas céder au découragement, elle choisit de cultiver le beau. Partout où il se trouve.

Dans un lieu de la culture alternative rennaise où elle danse jusqu'au bout de la nuit et se sent liée aux autres. Dans une salle d'exposition, devant les œuvres de David Hockney à Paris, qui lui tirent quelques larmes sincères. Sur les sentiers du GR34, où l'immensité des paysages lui rappelle combien le vivant est précieux. Dans une chanson, une rencontre, un dessin...

CULTIVER LE BEAU, PARTOUT OÙ IL SE TROUVE

S'émerveiller, ce n'est pas détourner le regard des difficultés. C'est choisir de continuer à voir ce que le monde a de beau, et trouver dans cette beauté l'énergie de prendre soin du vivant. Peut-être même une façon de résister, à sa mesure, à tout ce qui nous pousse au cynisme ou à l'indifférence. C'est sans doute le plus beau talent de Lucie. Et si cette énergie venait à vous manquer, passez donc à Cleunay lui demander conseil : c'est elle que vous entendez chanter dans les rayons.

Pour Lucie, « *Ce n'est pas juste une manière de collectionner les jolies choses.* » C'est plutôt une façon d'être au monde, attentive à ce qui relie les êtres et donne du sens au quotidien.

Cette quête nourrit aussi sa propre pratique artistique. Chanter, danser, jouer de la guitare, dessiner... pas pour se dépasser ou pour se produire quelque part. Fille de musiciens, Lucie ne recherche ni la performance ni la reconnaissance. Seulement le plaisir de créer. De laisser sortir quelque chose, de faire, d'essayer. L'art n'a pas besoin de perfection ! Parce que, pour elle, toute pratique artistique est aussi un geste profondément politique : une manière de dire que l'on existe et que chacun a sa place dans le monde.

» ENTENDU CHEZ PIQUE-PRUNE

" *LA DERNIÈRE FOIS,
IL Y AVAIT DE LA
VIANDE !* "

Impossible, mais c'est pourtant ce qu'une cliente de notre restaurant de Cleunay, ravie de son repas, a maintenu aux équipes sur place. Elle n'en était d'ailleurs pas mécontente. Nous ne militons pas pour un arrêt total de la consommation de viande ; certains de nos magasins ont même un rayon boucherie. Mais chez Pique-Prune, soyez-en assuré-es, tous nos menus sont végétariens !

BIENVENUE DANS UN MONDE POSITIF

LE COUP DE CŒUR DE GUÉNAËLLE,
DOCUMENTALISTE À LA MCE.



Partout sur la planète, de nombreuses initiatives positives sont à l'œuvre et forment une vraie révolution. Des collectifs, des gouvernements, des organisations, des citoyens inventent une nouvelle société et créent un nouveau patrimoine commun de l'humanité.

L'auteur nous invite à faire un tour du monde de ces expériences positives. Il nous montre que le changement concerne tous les domaines : société, environnement, entreprises, alimentation, énergie, santé, animaux, éducation... et que nous pouvons tous en être un acteur à notre échelle.

Un livre qui fait du bien à lire et qui permet de mettre un peu de positif dans notre actualité plutôt morose !

Ce livre peut être emprunté au Centre de ressources et de documentation de la Maison de la consommation et de l'environnement (Mce) dans lequel vous trouverez également des ouvrages sur la faune et la flore, l'alimentation durable, des guides pratiques pour vos vacances à vélo, des ressources sur la construction et la rénovation écologique, sur l'habitat participatif, le jardinage au naturel...

BIENVENUE DANS UN MONDE POSITIF : 100 INITIATIVES INSPIRANTES POUR CROIRE EN L'AVENIR

Christophe Chenebault
Massot, 2021



TRANSFORMER LA FEUILLE EN PROTÈGE-CAHIER.

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.

C'est la rentrée ! Et si, cette année, vos cahiers avaient un peu plus de personnalité ? Pas besoin de faire des folies, votre numéro préféré de *La Feuille* fera très bien l'affaire. Choisissez une belle page, pliez, glissez... et c'est parti pour une nouvelle année !

1. Pour commencer, choisissez votre page. Une illustration qui vous plaît, un article que vous avez aimé, une citation qui vous inspire... Parcourez *La Feuille* et trouvez la page qui accompagnera votre rentrée.

2. Posez votre cahier sur la page. Ouvrez-le bien à plat et placez-le au centre de la page que vous avez choisie, couverture contre le papier. Laissez dépasser à peu près 2 cm de papier en haut et en bas.

3. Refermez le cahier et rabattez le papier qui dépasse en haut et en bas de la couverture. Marquez soigneusement les plis avec l'ongle. Rouvrez le cahier et recommencez de l'autre côté.

4. Placez maintenant la couverture au milieu de *La Feuille*, puis rabattez le grand côté du papier vers l'intérieur. Faites de même avec l'autre côté. Vous devez obtenir deux grands rabats qui enveloppent les couvertures du cahier.

5. Insérez la couverture avant du cahier dans le rabat formé par le papier. Faites la même chose avec la quatrième de couverture. Ajustez les plis si nécessaire.

6. Et maintenant, personnalisez ! Un prénom, quelques mots découpés dans *La Feuille*, un dessin... Laissez parler votre imagination ! Et pourquoi ne pas choisir une page différente pour chaque cahier ?

LÉGENDAIRES LASAGNES DE POTIMARRON.



Pour l'arrivée de l'automne, Gladys du restaurant Pique-Prune de Cesson-Sévigné vous dévoile les secrets de fabrication de ses légendaires lasagnes végétariennes. Une recette aux petits oignons qui met le potimarron à l'honneur !

RECETTE

POUR 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Bolognaise végétarienne

- Huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 5 cl de tamari
- 5 cl de vin blanc
- 125 g de concassé de tomates
- 2 cuillères à café de levure de bière
- 4 carottes
- 1 céleri boule
- 2 oignons
- Petites protéines de soja texturé
- Sel
- Poivre
- Sucre

Béchamel

- 2 litres de lait
- 0,5 litre de crème
- 200 g de beurre
- 200 g de farine
- Sel, poivre et muscade

Garniture

- 1 potimarron
- 800 g d'épinards frais
- Et bien sûr des pâtes à lasagne !

Finition

- Bleu d'Auvergne
- Graines de courge
- Noisettes

Bolognaise végétarienne

1. Épluchez les oignons, ciselez-les et faites-les revenir dans de l'huile d'olive.
2. Incorporez aux oignons les carottes et le céleri préalablement coupés en brunoise.
3. Salez légèrement, ajoutez laurier et thym.
4. Déglacez au tamari (attention c'est salé !) et au vin blanc puis laissez réduire à feu doux.
5. Incorporez les protéines de soja texturé puis le concassé de tomates.
6. Saupoudrez de levure de bière, de sucre (légèrement) et d'ail en purée puis laissez mijoter à feu doux. Ajustez l'assaisonnement avant de réaliser le montage des lasagnes.

Béchamel

1. Dans une casserole, faites fondre le beurre, incorporez la farine, ajoutez petit à petit le lait et la crème jusqu'à épaississement, puis mettez un peu de bleu d'Auvergne.
2. Ajustez enfin l'assaisonnement : sel, poivre et muscade.

Garniture

1. Coupez le potimarron, retirez le cœur et coupez des demi-lunes que vous disposez sur une plaque. Assaisonnez-les (huile, sel, poivre) puis enfournez à 170°C pendant 15 minutes.
2. Émincez et lavez bien les épinards. Puis faites-les tomber au beurre. Salez légèrement afin qu'ils puissent dégorger en eau. Réservez.

Montez la lasagne !

1. Tapissez le fond du plat de béchamel. Déposez les feuilles de pâte à lasagnes. Nappez à nouveau de béchamel et ajoutez un peu de bolognaise. Recouvrez de potimarron et d'épinards. Nappez à nouveau d'un peu de béchamel pour que la lasagne soit bien crémeuse.
2. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que vous n'ayez plus de garniture (gardez quelques lunes de potimarron pour la fin du montage de la lasagne !)
3. Terminez par une belle couche de béchamel, quelques noisettes et graines de courge préalablement mixées, disposez quelques lunes de potimarron et parsemez de bleu d'Auvergne.
4. Enfouez 30 minutes à 150°C. Éteignez votre four, laissez votre lasagne redescendre en température pour qu'elle soit facile à servir.
5. Servez avec une belle salade, idéalement avec une vinaigrette à l'huile de noisette.

PRENEZ DATE !

■ FÊTE DU CHAMP À L'ASSIETTE

Scarabée est partenaire de la Fête du Champ à l'Assiette organisée par La Basse Cour. Une fête dédiée à l'agriculture paysanne sur le thème du pain et des céréales. Au programme : marché de producteur-ices locaux, ateliers, spectacles...



Le 12 septembre de 14h à minuit
à La Basse Cour (Prévalaye)
Prix libre

■ FOIRE AUX VINS & FROMAGES

La Foire aux vins & fromages 100% bio se tiendra du 17 septembre au 14 octobre dans nos 9 magasins. À cette occasion, une soirée découverte des vins aura lieu le 17 septembre, avec possibilité d'acheter sur place. Si vous êtes adhérent-e, pensez à prendre votre carte pour bénéficier des réductions !



Le 17 septembre à partir de 19h30
à La Basse Cour (Prévalaye)
Gratuit sur inscription

■ ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DES HANNETONS

L'assemblée générale des Hannetons de la Ceresaie, l'association qui regroupe les fidèles de Scarabée, se tiendra le 8 octobre à partir de 19h30. Réservez votre jeudi soir, les informations complémentaires arriveront bientôt !

Le 8 octobre à partir de 19h30
CCI Ille-et-Vilaine - salle Bretagne Travers
2 avenue de la Préfecture - Rennes

DEMANDEZ LA RÉDACTION !

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

biocoop
| Scarabée

Scarabée, Société coopérative d'intérêt collectif
Directeur de la publication Hugo Mouraret
Rédaction et secrétariat d'édition François Bodin et Juliette Desmots
Direction artistique et mise en page Justine Seigneur
Illustrations 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.