

La Feuille



Avril-Mai 2023
#106

—
Le journal
de Scarabée
Biocoop



Isabelle Baur
Présidente du Directoire

Changer de banque, UN PETIT COUP DE POUCE POUR LA PLANÈTE !

Au moins 1.800 milliards de dollars de fonds publics seraient fléchés au niveau planétaire vers des activités qui participent à la destruction des écosystèmes, c'est-à-dire l'exploitation des énergies fossiles. Au-delà de l'effet dévastateur immédiat, ces enveloppes de subventions bloquent la transition de certains secteurs vers une économie décarbonée. Les auteurs de l'étude (Doug Koplow et Ronald Steenblik, «Protéger la nature en réformant les subventions préjudiciables à l'environnement : le rôle des entreprises») appellent les pouvoirs publics et institutions internationales à réorienter ces fonds ou à les supprimer. Ces activités ne faiblissent pas, la preuve : Total, et son projet de forage de centaines de puits dans des réserves naturelles en Ouganda et la création d'un oléoduc long de 1443 km reliant l'Ouganda à la Tanzanie, dévastant l'environnement et les populations locales. Projet controversé dans le monde entier et d'un coût de 10 milliards de dollars.

Cette semaine encore, l'accord de Joe Biden, pour l'ouverture de 3 sites de forage sur 28.000 hectares en Alaska. Cette

Sommaire

Avec des vrais morceaux dedans :

- **Et dites, oh !** page 1
Changer de banque
- **La vie de la coop.** page 2 à 5
Des nouvelles sur la situation
- **Dossier** page 6 à 11
La bio (re)fait ses preuves
- **Du côté des magasins** page 12 à 17
Zoom sur le Don militant
Le goûter, c'est ultra stylé
La fête de la bio
Du nouveau à Vern
- **La S.C.I.C** page 18 à 19
Pourquoi ? Comment ? Pour qui ?
- **La miam académie** page 20
La recette du financier aux épinards

exploitation fournira 180.000 barils de pétrole par jour pendant 30 ans soit l'équivalent de 239 millions de tonnes de CO2 relâchés dans l'air.

Mais qui finance ces projets ? En 2022 les banques françaises sont les premiers financeurs européens et ont été impliquées dans plusieurs opérations financières de grandes envergures au profit de B.P, Total et Saudi Aramco, chefs de file de l'expansion pétro gazière. 352 milliards de dollars ont été financés entre 2016 et 2021 et 87% de cette somme vient de BNP Paribas, La Société Générale et Le Crédit Agricole. En 2022, le spectre de la pénurie de pétrole dû à la guerre en Ukraine a vu les financements monter à plus de 10.000 milliards de dollars ! Le Banque Postale, le Crédit Mutuel, Lr Crédit Coopératif et la Nef sont les banques les plus vertueuses et ont pris des engagements de sortie du financement des énergies fossiles.

Alors, donnez un coup de pouce à la planète et changez de banque.

biocoop
| scarabée

Directrice de publication : Isabelle Baur / Rédaction & secrétariat de rédaction : Agathe Villemagne / Anabelle Nogues / Conception graphique : Julie Brunswick et Grégoire Dumas (Mutabulos.net) / Exécution graphique : Justine Seigneur / Contact : Biocoop Scarabée, 8 rue de la Cerisaie, 35760 Saint-Grégoire / contact@scarabee-biocoop.fr / www.scarabee-biocoop.fr / https://fr-fr.facebook.com/scarabeebiocoop / Imprimé en encres végétales sur papier sans chlore par Mediagraphic, Rennes, imprimerie certifiée Imprim'vert, FSC et PEFC. Ne pas jeter sur la voie publique.



Des nouvelles de la coopérative, suite.

Depuis 18 mois, nous vivons une crise au niveau national de la bio. La baisse se situe entre -7% et -10% du chiffre d'affaires en 2022 pour la bio en France. En 2022, il y a eu 240 fermetures de magasins bio sur toute la France, toutes enseignes confondues. En 2023, cette situation va certainement perdurer car les structures vont être impactées par le coût des énergies et pour tous les secteurs.

- Comme d'autres, Scarabée est touchée par cette crise, de l'ordre de -7% de baisse du chiffre d'affaires en 2022.
- Elle a plusieurs raisons que vous connaissez bien : les changements des habitudes alimentaires en sortie de COVID, la baisse continue de la part du budget alimentaire des Français au profit des loisirs, la guerre en Ukraine, l'inflation constante, l'augmentation des coûts de l'énergie, la multiplication des labels qui trompent le consommateur (éco-responsable, Zéro résidu de pesticides, HVE...), la préférence pour des produits locaux sans préoccupation des critères de la bio.
- Aujourd'hui tous les labels qualitatifs souffrent, les consommateurs privilégient une consommation de produits à bas prix au détriment de la qualité.

LA SITUATION DE SCARABÉE PAR RAPPORT AU REDRESSEMENT JUDICIAIRE

Nous sommes en redressement judiciaire, donc sous la protection du tribunal de commerce depuis le 26 octobre 2022. Nous sommes dans notre première période d'observation. Elle se terminera le 12 avril. Le tribunal de commerce peut prolonger encore 2 fois la période d'observation, soit jusqu'en avril 2024. C'est lui qui décidera du redressement judiciaire. Pendant ce laps de temps, le directoire, accompagné de l'administrateur doit mettre en place un plan d'action qui permette de relever la coopérative. L'objectif poursuivi par le directoire est de sortir au plus vite de cette situation tout en stabilisant de façon économique la coopérative Scarabée. C'est ce qui a été engagé depuis octobre avec la fermeture de 4 magasins et la mise en place d'un plan de sauvegarde de l'emploi qui se termine. Tout ceci est accompagné d'une réorganisation totale de la coopérative.

Ces mesures sont loin de nous réjouir, mais nous le faisons pour que Scarabée puisse être là demain et longtemps encore dans le cadre de notre accompagnement par l'administrateur judiciaire et afin de présenter un dossier convaincant au juge.

Aujourd'hui, nous sommes dans le difficile exercice de trouver l'équilibre entre nos valeurs et les actions

nécessaires pour garder Scarabée en vie. Le directoire a dû prendre des mesures drastiques pour éliminer les différents foyers de pertes qui ont été humainement difficiles à porter et à recevoir par l'ensemble de nos équipes. Il est difficile d'annoncer un plan de sauvegarde de l'emploi, cela crée des inquiétudes et des questionnements au sein des équipes, ce qui est légitime d'autant que nous ne pouvions pas communiquer, tant que la procédure n'était pas acceptée par l'Inspection du travail. Ce PSE a été construit après des échanges nombreux avec notre Comité social économique. Nous avons fait le choix de ne pas prendre la parole, tant que l'ensemble de la procédure n'était pas abouti afin de respecter les personnes concernées. C'est ce qui explique notre volonté de ne pas répondre à la presse tout de suite.

« Cette période a été difficile à vivre pour tout le monde. Les décisions ont été difficiles, controversées, mais obligatoires. Le directoire doit tenir la barre, c'est son travail. »



POINT PSE

Le tribunal avait autorisé jusqu'à 42 licenciements. Il y en a eu finalement 17. Ce sont surtout les services supports et d'encadrement qui ont été visés (communication, RH, suivi caisse, commerce etc...). La très grande majorité des employés des magasins fermés ont tous été replacés dans les autres magasins en conformité avec leur clause de mobilité. Ces fermetures n'ont pas engendré de licenciement économique (à l'exception de cas très spécifiques).

Point social :

- Nous n'avons fait aucune impasse sur notre Politique sociale, qui correspond aux attendus de la charte Biocoop, ce qui n'a pas empêché des inquiétudes légitimes chez les salariés.
- Il est normal que la masse salariale évolue en fonction du chiffre d'affaires des magasins. C'est un acte de gestion courante.
- Ces deux dernières années, le chiffre d'affaires ayant baissé de façon importante sur certains sites, le directoire a réajusté la masse

À CE JOUR

- Il y a un arrêt de fermeture des sites. Tous les magasins existant étant à l'équilibre ou bénéficiaires.
- Le chiffre d'affaires remonte dans les magasins existants avec des progressions satisfaisantes.
- Les restaurants ont repris une bonne fréquentation même si nous ne sommes pas encore au niveau de 2019.
- Une réorganisation globale du fonctionnement des magasins allant vers plus de rationalisation au niveau gestion et plus de professionnalisme au niveau accueil et conseil est en place depuis le mois de septembre. Ce nouveau fonctionnement a été construit avec les responsables de magasins et est plébiscité par les responsables. Il reste encore des ajustements et des formations à mettre en place mais les résultats sont encourageants.
- Au vu de la diminution des services transverses, une nouvelle façon de travailler a été proposée à l'équipe encadrante. Des modifications de contrat mieux-disantes ont été proposées aux responsables afin de répartir au mieux les attendus et responsabilités de chacun. L'objectif étant d'être plus en lien direct avec la direction, d'échanger plus souvent sur la stratégie, et de se mettre d'accord ensemble sur les actions à mener. Il en ressort une belle énergie et sûrement une meilleure vision et communication au sein des équipes des sites. Après une crise telle que nous l'avons vécue, il est important de recentrer les énergies pour répartir vers des aventures positives.

salariale à la baisse, en fonction des ratios préconisés par Biocoop (principalement en ne remplaçant pas des départs naturels ou en acceptant des ruptures conventionnelles).

- Il n'a jamais été demandé à qui que ce soit dans les équipes de Scarabée de faire des heures non rémunérées.
- S'il y a eu des heures supplémentaires, elles ont été intégralement payées ou récupérées, selon la loi.
- Pour information, malgré les difficultés que la coopérative traverse, nous avons procédé à deux augmentations de salaire en 6 mois pour compenser l'augmentation du coût de la vie. Une début juillet, uniquement sur les catégories employées et une au 1^{er} janvier.
- En janvier 2023, un point a été fait avec la totalité des responsables magasins pour leur communiquer leurs ressources. Et certains magasins ont vu leurs ressources augmenter, au vu de la reprise de leur chiffre d'affaires.

LES PRODUCTEURS

Scarabée étant très liée à avec la production locale, les producteurs ont été bien évidemment impactés par la mise en redressement judiciaire puisque les factures antérieures au 26 octobre n'ont pu être réglées ainsi qu'un certain nombre de factures du mois de septembre. Ces dettes ont pesé lourdement chez certains de nos producteurs et nous en avons été très affectés. Malgré cela, le partenariat que nous avons avec les producteurs depuis de nombreuses années n'a pas faibli. A ce jour nous continuons à travailler avec l'ensemble de nos producteurs et nous les en remercions. L'essence de Scarabée a toujours été de favoriser en premier les achats locaux et plus que jamais nous tenons cette politique. Pour exemple en 2021 notre part de local s'élevait à 22% de nos achats. En 2022 elle est montée à plus de 26% pour atteindre un montant de quasiment 7.000.000€ toutes productions confondues. Notre part d'achat en fruits et légumes a également augmenté de +9.3% passant en valeur de 1.400.000€ à 1.530.000€.

- La répartition des volumes depuis la fermeture des 4 magasins a effectivement changé au profit des tout petits producteurs. Quelques-uns d'entre eux nous livraient exclusivement et nous avons réparti leurs petits volumes sur d'autres magasins en impactant effectivement nos plus gros maraichers. Que fallait-il faire ? Les laisser au bord du chemin ? sachant que nos plus gros maraichers ont su, et c'est très bien, multiplier leurs sources d'écoulement de marchandises, via la plateforme Biocoop, des groupements livrant les cantines, d'autres livraisons dans des magasins etc.
- Si certaines commandes ont baissé (exemple avec nos boulangers) c'est que notre chiffre d'affaires a baissé. Nous ne pouvons pas acheter aux producteurs pour jeter la marchandise invendue. Nos producteurs ont toujours été associés à la croissance



de notre chiffre d'affaire, et en bénéficierons encore, je l'espère.

- Nous continuons le travail avec les producteurs locaux. Cela fait partie de notre projet et de l'ADN de Scarabée. Nous devons, les producteurs et Scarabée, nous serrer les coudes, afin de passer ensemble cette période difficile et de continuer, dans les années à venir, porter une bio, juste et cohérente.

PERSPECTIVES D'AVENIR

Plus que jamais, et malgré le creux de la vague que nous avons vécu, le projet de Scarabée est de défendre l'agriculture biologique car nous pensons qu'au moment où nous sommes face à des défis climatiques de grande envergure, c'est l'un des moyens de se nourrir qui est le plus respectueux de l'environnement. Préservation de la biodiversité, de la qualité des sols, de la santé des producteurs, de l'utilisation de l'eau de façon parcimonieuse... Plus que jamais, nous pensons que les produits biologiques et écologiques doivent s'adresser à tous pour des raisons de

santé publique qui coutent cher à la société (moins de sucre, de sel, d'ultra transformation, d'intrants chimiques, pesticides, perturbateurs endocriniens etc....)

Nous sommes dans un monde qui bouge avec des consommateurs qui achètent de différentes façons : sur les marchés, via internet et dans les magasins. Notre métier est de maintenir un grand niveau d'exigences et de professionnalisation au niveau de nos magasins et de nos restaurants. C'est l'objet de notre réorganisation qui met l'accent sur le conseil et l'accueil. Nous sommes et devons rester les spécialistes de la distribution bio. Alors que les rayons boucheries traditionnels ou les métiers de bouche disparaissent, nous devons continuer à développer ce savoir-faire qui met en valeurs des produits magnifiques, tous issus de véritables aventures humaines et les faire découvrir à nos consommateurs.

Nous sommes dans la distribution bio depuis 40 ans et elle s'appuie sur un projet qui est au-delà du financier mais bien du développement de filières

justes et équitables. Nous n'allons pas retourner notre veste, comme le font certains de nos confrères, en diminuant nos gammes et en intégrant des produits non bio sous prétexte que la bio n'a plus le vent en poupe et qu'elle n'est plus suffisamment rentable. Ce serait laisser un nombre d'acteurs de cette filière au bord du chemin, qui se sont battus pour construire ces filières, sans soutien des gouvernements successifs et qui ont toutes leurs raisons d'exister. Ce serait abandonner tout le développement de la production locale avec nos 280 producteurs, fruits de plus de 30 années de travail. Ce serait laisser au bord du chemin des consommateurs qui croient en ce mode d'alimentation et en notre modèle social et nous soutiennent depuis de nombreuses années.

L'inflation a touché beaucoup plus les produits conventionnels achetés à l'autre bout du monde que les produits bio Biocoop (87% de nos produits sont français) 11% d'inflation dans le conventionnel EN 2022 et 5% dans la bio, réduisant l'écart de prix entre le conventionnel et la bio.

Le gouvernement a reculé devant son annonce de la mise en place de produits anti inflation. Leclerc disait, récemment, ne pas avoir besoin d'en mettre en place car son travail sur les prix est suffisant.

Chez Scarabée, cela fait plus de 20 ans que toute notre politique commerciale est basée sur des marges différentes entre les produits bruts, produits de base et de première nécessité et les produits transformés ou «de luxe» comme la crème de beauté haut de gamme. Cette politique a accouché d'une opération «la bio pour tous» qui s'est transformée en «Consommer bio, je peux», au niveau du réseau Biocoop et aujourd'hui les «Prix engagés».



Ce sont plus de 500 produits, qui sont proposés au quotidien dans tous les magasins pour répondre à cette problématique d'inflation.

Nous travaillons pour une mise en place plus évidente pour nos clients, afin qu'ils puissent mieux les repérer dans nos rayons.

Chez Scarabée tous les produits en vrac ne sont pas en emballés pour des raisons écologiques et de prix. C'est plus de 400 produits en épicerie vrac proposés continuellement et depuis plusieurs années à des prix souvent moins chers que chez nos confrères. Et ce sont de nombreuses références en lessive et hygiène également. Sans parler des millions de bouteilles d'eau en plastique économisées et qui ne viendront pas agrandir le 5ème continent de plastique, avec la distribution d'eau en vrac.

Le travail de développement avec les producteurs de fruits et légumes et les partenariats engagés années après années nous permettent de proposer sur ces rayons des produits qui peuvent arriver au même prix que dans le conventionnel, pour une qualité et une fraîcheur bien supérieures.

Isabelle Baur

Pourquoi faire ses courses chez Scarabée ?

79%

des Français considèrent que la mention fabriquée en France est importante ou très importante.

80%

plébiscitent les produits locaux.

79%

des Français accordent de l'importance à leur alimentation.

83%

des Français considèrent la réduction d'emballage importante ou très importante.

Nous devons continuer ce que nous savons faire et le faire encore mieux en le faisant savoir.

Faceaux défiances, le bio (re)fait ses preuves.

«Le bio, moi j'y crois pas...» Celle-là vous l'avez déjà entendue n'est-ce pas ? Alors que la question du budget consacré à l'alimentation agite tous les foyers, petit rappel des bienfaits concrets de la bio selon Scarabée. Des arguments à savourer et partager sans modération.

Bio versus promos... Alors que l'inflation fait fondre le budget alimentation des consommateurs et des consommatrices, la question du choix de ce que l'on mange se pose. Plus que jamais. Chez Scarabée, nous savons, qu'au-delà du prix, qui peut, en ces temps difficiles, poser question, la bio que nous défendons est génératrice de nombreux bénéfices. Les fameuses « externalités positives » qui ne se voient pas toujours et qui pourtant font partie du pack quand on achète à la

Biocoop. Petit tour d'horizon.

C'est notamment dans le domaine de la préservation de l'environnement que la bio que nous défendons fait ses preuves. Comme le soulignait un rapport de l'Institut technique de l'agriculture biologique (ITAB) en 2016, les bénéfices viennent d'abord de l'absence d'externalités négatives sur l'environnement et sur la santé humaine liée à la non-utilisation des produits chimiques de synthèse en agriculture bio.

La neutralité, seulement direz-vous ? Si celle-ci a été prouvée scientifiquement, il n'y a pas à rougir de ne traîner aucune casserole s'agissant de la santé de nos terres et de nos enfants non ? Et le label HVE, petit dernier arrivé en 2012, présenté comme acolyte du bon vieux label AB ne peut pas en dire autant... Le papillon sur le logo, voilà, à peu de chose près, le seul point commun entre ces deux-là.

En janvier dernier, sept associations et syndicats (Génération futures, UFC Que choisir...) ont saisi le Conseil d'Etat pour faire reconnaître la « tromperie du consommateur » induite par ce label. Une note de l'Office français de la biodiversité au gouvernement (2020) a en effet considéré le label HVE comme le « cheval de Troie du greenwashing », pointant du doigt notamment « une utilisation d'intrants chimiques et de pesticides de synthèse toujours autorisée. » Ce label, jugé trop peu contraignant et relevant de pratiques agricoles conventionnelles, est interdit dans nos rayons, comme chez toutes les enseignes Biocoop de France. Comme ça, on ne s'y trompe pas.

PRÉSERVER LA BIODIVERSITÉ

Disparition d'espèces, appauvrissement des milieux, chutes des populations... la biodiversité est en déclin et le constat alarmant. Selon une étude récente, 41 % des populations d'oiseaux des jardins sont en déclin en France prévient l'Observatoire des oiseaux des jardins. Une hécatombe due à la généralisation de l'usage des pesticides et à la



Grégory Fachon

dégradation des habitats naturels pointe la plateforme des Nations unies sur la biodiversité, l'IPBES.

Chez Scarabée, autant vous dire qu'avec un nom pareil, la santé de nos amis à carapaces, coquilles, poils ou plumes nous importe. Et, des services à l'environnement, l'agriculture que nous défendons en rend tous les jours. La preuve, sur le terrain.

« Depuis que nous sommes arrivés sur la ferme, nous avons replanté énormément de haies bocagères. Haies qui existaient avant l'arrivée de l'agriculture intensive », détaille Grégory Fachon, maraîcher à Bruz. Une pratique connue pour stimuler la biodiversité. « On a clairement constaté le changement : l'environnement, pauvre à notre arrivée, s'est énormément développé. Les oiseaux sont revenus, les buses, le renard brun aussi, et grâce à lui nous avons moins de dégâts de lapins notamment ! C'est tout un équilibre qui se recrée. » Le réservoir à biodiversité que peut constituer une exploitation n'est pas fortuit, il résulte d'un véritable investissement de la part du producteur. Sur la ferme de 20 hectares de Grégory Fachon, cinq sont dédiés à la biodiversité « on laisse des chemins, des bouts de parcelles non cultivés avec des troncs d'arbres morts ». Des

terres non cultivées certes, mais pour une contrepartie qui n'a pas de prix : la réinstallation d'une faune qui avait disparu.

L'agriculture bio que nous défendons s'accompagne de mesures concrètes pour favoriser la réinstallation et le développement de la biodiversité : haies bocagères, bandes fleuries, mares, pâturage...

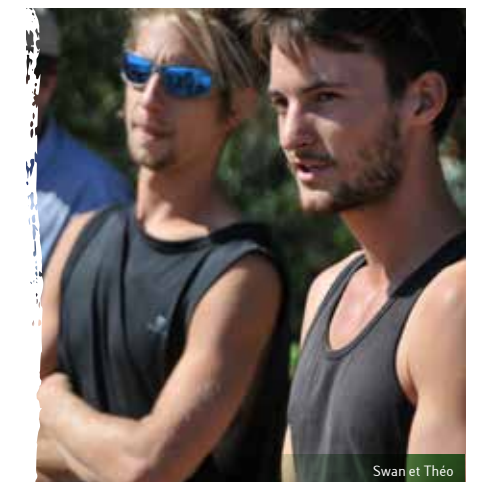
BON POUR LA TERRE ET BON POUR L'EAU

Les haies bocagères, Swan et Théo, maraîchers à Baulon, y voient un autre bénéfice environnemental : la lutte contre l'érosion des sols, responsable de leur dégradation. « Accompagnés par Breizh bocage, nous avons réintroduit un maximum d'espèces de haies et d'arbres sur notre exploitation », décrit Swan. Près d'une trentaine de variétés locales ont été replantées et le résultat est là : « On voit tout l'effet que cela produit sur la terre : elle ne bouge pas. Lorsqu'il pleut, nos parcelles sont épargnées par l'érosion. La terre reste en place grâce aux systèmes racinaires des haies et aux petits talus qui finissent par se créer aux pieds des haies et des arbres. » Chez Swan et Théo, pas d'engrais chimiques, forcément ! Mais du bon fumier parfait pour apporter de

la vie microbienne au sol, car une eau qui n'emporte pas tout sur son passage, c'est bien, une eau de qualité, c'est mieux !

« En plus d'être producteur de légumes, on est aussi producteurs d'eau !, illustre Jean-Paul Gabillard, maraîcher à Saint-Grégoire dont une partie des terres appartient à Eaux du bassin rennais. Nos cultures rejettent une eau qui nécessite peu de traitements en station, il y a un bénéfice net pour la société. Malheureusement, pour l'instant nous ne sommes pas assez nombreux à être en bio pour que cela suffise. »

S'agissant de la quantité, les maraîchers aussi rivalisent de techniques pour préserver l'eau. « Nous ne pouvons irriguer que 15 % de nos surfaces, détaille Grégory Fachon, si bien que nous avons développé des astuces pour cultiver sans eau. » Le binage, par exemple, permettrait à cet agriculteur d'économiser la ressource : « Les anciens disaient : un bon binage vaut bien deux arrosages, ils n'avaient pas tort ! » Le passage du rouleau pour éviter le dessèchement de la terre, représente également pour lui également une technique efficace. « Grâce à ces pratiques, mis à part l'année dernière, très compliquée en termes de sécheresse, j'ai réussi des cultures très compliquées, comme la carotte, sans jamais arroser ! » Le mode de production que nous défendons vise à préserver la ressource en eau de plus en plus menacée aujourd'hui.



Swan et Théo



LE LOCAL, SAUCE SCARABÉE

Parce que c'est l'un des leviers majeurs pour réduire son impact, Scarabée fait la part belle au local. Mais attention, là aussi, chacun sa définition. De plus en plus recherchée par les clients, la proximité de la production peut se faire au dépit de la qualité. Et surtout, son cadre peut varier.

« Chez nous, le terme « local » veut dire que les producteurs se situent au maximum à 150 km autour du lieu de vente. Pour certaines enseignes ça va être 250 km, ou même l'échelle régionale », indique Lucie, responsable fruits et légumes chez Scarabée. Au-delà de ce périmètre, toute une organisation est mise en place pour limiter les transports de chacun des producteurs. « Nous faisons en sorte d'optimiser les achats pour favoriser le local tout au long de la saison grâce à la planification. Une organisation interne détermine les producteurs prioritaires, ils peuvent ainsi planifier leurs plans de production et leurs livraisons dans les différents magasins sélectionnés. Et pour aller encore plus loin, nous avons mis en

place un système de relais, afin que, lorsque le producteur principal ne peut pas nous livrer, on fait appel à un autre approvisionnement local, en plan B ou C. Quant au transport des producteurs, il est également optimisé pour un nombre de kilomètres allégé. » Une question de logique, tout simplement.

Le circuit-court, ce n'est pas qu'une question de distance pour Scarabée : « Le local, pour nous, englobe la question de la rémunération, c'est ce qui nous différencie », précise Lucie. En gros : pas d'intermédiaire, le local, c'est du direct. « Tout ce qui est local est acheté directement au producteur, pour lui assurer une rémunération plus juste et éviter les intermédiaires qui prennent leur part au passage. » Cas concret : « Notre productrice de champignons propose son kilo à tant sur une plateforme de vente. En direct, ses champignons sont à quelques dizaines de centimes en plus. Nous faisons le choix de lui acheter directement à un prix légèrement supérieur pour favoriser la productrice. » La plateforme n'a pas pris la marge.



Cette bio a un coût en caisse certes, mais pas pour la société. « Quand la qualité de l'air que nous respirons est polluée par des pesticides, c'est tout le monde qui paye », lâche Jean-Luc Gabillard.



Une composition qui VOUS veut du bien.

Si la bio commence par prendre soin de la terre, dans sa phase production, elle veille, bien entendu, à garantir des produits de qualité. Prendre soin de notre santé grâce à des engagements pas courants, c'est aussi ça la Bio chez Scarabée. Tout se joue dans la composition : zoom sur ces ingrédients qui ne se voient pas mais qui font toute la différence.



NITRITES, NI SOUMIS

Les charcutiers de chez Scarabée n'ont pas à rosir de leurs efforts. En effet, plusieurs années de travail avaient été nécessaires pour pouvoir proposer aux clients des restaurants et magasins une charcuterie sans sels nitrés. À commencer par le jambon en 2021. C'est à coup de bouillons betteraviers et de légumes fermentés que les équipes avaient fini par trouver la saumure parfaite combinant l'absence de ces conservateurs chimiques et une couleur appétente.

Une avancée dont Scarabée ne pouvait se passer vu le récent rapport alarmant de l'Anses (août dernier). Elle confirme « l'existence d'une association entre le risque de cancer colorectal et l'exposition aux nitrites et/ou aux nitrates, qu'ils soient ingérés par la consommation

de viande transformée, ou via la consommation d'eau de boisson. » Selon l'Agence, « plus l'exposition à ces composés est élevée, plus le risque de cancer colorectal l'est également dans la population. »

Selon le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), la consommation de charcuteries et salaisons contribue en France à plus de 4 380 cas de cancer chaque année.

Si la production de charcuterie n'est plus internalisée chez Scarabée, les engagements sont restés les mêmes : aux services arrières la quasi-totalité de la charcuterie proposée par les bouchers est désormais sans sels nitrés. Scarabée a, pour cela, choisi

de s'associer avec deux partenaires de confiance avec qui elle partage les valeurs et même parfois les recettes ! En effet, l'élaboration du jambon sans sel nitrés s'est faite conjointement avec Cochons des Prés, quant à Salaison bio valeur, également fournisseur de Biocoop, il aura aussi fallu deux années pour parvenir « à produire un jambon sans sel nitré, et pour aller plus loin, sans aucun ajout d'additif ou d'auxiliaire technologique ». « Ce jambon naturellement gris reflète la couleur caractéristique de la viande de porc cuite sans additif », précise SBV. Une couleur qu'il a fallu apprivoiser. « Avec de la pédagogie on y est arrivé », se réjouit Johann, boucher au magasin de Cleunay. En effet, avec 4 à 5 jambons vendus par semaine dans ce magasin, le jambon blanc qui n'est plus rose est la véritable star du rayon boucherie !



HALTE À L'ULTRA TRANSFORMÉ

10 On a tous émergé, enfant, devant un bol de céréales goût chocolat ou caramel au packaging plein de promesses. Nous savons désormais que ces purs produits de l'industrie agroalimentaire que l'on nomme ultra-transformés ne nous veulent pas que du bien, malgré les allégations de l'emballage : céréales complètes, riche en fibres ou en vitamines... Plus d'une trentaine d'études montreraient en effet des liens entre une consommation excessive de ces produits ultra transformés et des risques de surpoids, d'obésité, de diabète, de maladies chroniques, de symptômes dépressifs voire de mortalité*. Carrément effrayant !

Mais au fait, que sont ces aliments ultra transformés ? Ce sont ceux qui contiennent des ingrédients artificiels, qui ont été transformés par une succession de procédés chimiques, physiques ou biologiques pour conduire à leur purification et souvent à leur dégradation. Pour faire simple, le chercheur Anthony Fardet**, à l'Inrae définit ces ingrédients, nés dans les années 1980, comme « fake food » ou faux ingréd-

dients. « Il faut voir ces ingrédients comme cosmétiques. Grâce à eux, on maquille un produit pour modifier ses caractéristiques sensorielles, son aspect visuel, son odeur... Parce que c'est ce qui va nous faire acheter ce produit. »

Des exemples d'ingrédients ultra transformés : sirops de glucose, amidons modifiés, huiles raffinées...

Biocoop est partie en guerre contre ces marqueurs d'ultra transformation. Elle fait figure de pionnière en s'engageant sur le sujet depuis plusieurs années contre ces produits « pimpés ». En septembre 2019, l'ensemble des produits à marque Biocoop a été analysé selon l'indice Siga qui informe et éduque les consommateurs au mieux manger pour mieux vivre. Car, qui dit bio ne veut pas forcément dire non ultra transformé. Près de 450 produits ont été passés au crible.

Biocoop a, depuis, engagé un plan d'action pour améliorer les compositions et réduire le niveau d'ultra-transformation de centaines de références.

Des exemples ? Le retrait des amidons dans les soupes, le retrait des sirops de glucoses fructose, sirop de blé, sirop de maïs de toutes les références pour éviter ces fameuses « calories vides », n'apportant aucun nutriment bon pour la santé.

Mais l'engagement Biocoop passe aussi par sa part-belle faite au vrac. Pour Emmanuelle Joye, chargée de recherche et développement ingrédients et spécifications chez Biocoop, pour éviter les marqueurs d'ultra transformation, l'idéal est de se retourner vers des produits bruts, en consommant en vrac notamment. « Une bonne façon de retrouver des produits simples et sains, et d'éviter le suremballage qui a aussi un impact sur notre santé et sur l'environnement. » Remettre la cuisine au cœur de son alimentation, c'est aussi ça bien manger, « et ne pas laisser les industriels décider pour nous ».

Le non alimentaire ne se laisse pas faire.

Dans une démarche logique et holistique, Biocoop s'engage, au-delà de l'alimentation dans la composition... jusqu'aux savons ! Et dans la salle de bains, autant dire qu'il y a de quoi faire ! Nadia, est référente sur la partie entretien, cosmétique, hygiène et jardinage pour les magasins Scarabée.

Elle répond à nos questions :

Quels sont les engagements de Biocoop concernant la composition des produits non alimentaires ?

Il y aurait beaucoup de choses à dire car notre charte de référencements de produits est très exigeante, souvent plus que les labels bio standards.

- Biocoop refuse le SLS (sodium lauryl sulfate) et l'ALS (Ammonium lauryl Sulfate) qui sont des produits très agressifs pour la peau. Ces deux composants peuvent être retrouvés dans des produits labellisés Bio mais pas chez Biocoop.
- Biocoop refuse de tester les produits ayant fait l'objet de tests sur des animaux.
- Biocoop exige une labélisation concernant les produits détergents, ce qui n'est pas obligatoire.
- Les filtres de synthèse (présence de nano particules) sont interdits dans tous les produits solaires.
- Tous les produits à base de coton sont issus du commerce équitable et de culture bio, bien évidemment ; la culture conventionnelle du coton

étant extrêmement polluante et dommageable pour la santé des cultivateurs et des cueilleurs. Le coton n'est pas blanchi au chlore.

En 2017, une étude UFC que choisir a montré que chez Biocoop, aucun perturbateur endocrinien n'était répertorié dans ses cosmétiques. Cela, grâce aux labels. Pouvez-vous nous en dire plus sur le cahier des charges de cosmétique naturelle ?

Biocoop refuse dans ses produits cosmétiques (hors maquillage et solaire) la présence de dioxyde de titane, dioxyde de silicium et oxyde de zinc. Sur les gammes présentes depuis longtemps en magasin, Biocoop travaille sur la reformulation.

Et chez Scarabée : comment travaillez-vous votre sélection ?

Nos exigences sont les mêmes que Biocoop.

Les savons en conventionnel même bio sont fait avec de l'huile de palme et de la graisse animale. Dans nos magasins ils sont faits à base d'huiles végétales, pour la plupart sans tensio actif, sans parfum de synthèse. Les colorants sont naturels, à base d'argiles, de fleurs ou épices produites près du lieu de production. Tous nos producteurs locaux travaillent avec une saponification à froid qui permet de conserver toutes les vertus des huiles. Nous travaillons avec la savonnerie Au capitaine qui se trouve à Saint-Quay-Portrieux, la savonnerie Pensée sauvage à Hennebont et la savonnerie à Guipry.



Don militant: l'arrondi qui fait pousser des fermes.

On peut militer en manifestant, en consommant (à chaque fois que l'on pousse la porte de chez Scarabée par exemple !), en s'engageant... et en arrondissant ! Le Don militant se poursuit en caisse de tous les magasins de la coopérative et il continuera, cette année à soutenir le mouvement Terre de Liens. Explications.

Depuis 2016, le Don militant permet aux client.e.s du réseau Biocoop de participer à une opération de solidarité, lors de leur passage en caisse. Le principe : chaque client.e. peut faire le choix, au moment de payer, d'arrondir son ticket à l'euro supérieur. Le fonds de dotation Biocoop, en charge de cette opération, s'engage ensuite à reverser l'intégralité de la somme récoltée à une association.

Une belle façon de faire un geste sans s'engager financièrement ni faire tressaillir le porte-monnaie. Malgré tout, les petits sous plus les petits sous, ça finit par payer : depuis quatre ans, 250 000 euros ont été collectés au niveau national grâce à cette action. Après avoir soutenu la Fédération des associations pour le développement de l'emploi agricole et rural et Solidarité Paysans, c'est au tour de Terre de Liens pour la seconde année consécutive.

PRÉSERVER L'AGRICULTURE PAYSANNE

La terre devient un bien rare : alors que l'artificialisation des terres agricoles va bon train et que la plupart du foncier

agricole bénéficie à l'agrandissement des plus grandes exploitations ou à des projets économiques d'envergure, le mouvement Terre de Liens milite depuis 20 ans pour préserver l'agriculture paysanne.

Son objectif : donner accès à de jeunes agriculteur.rice.s à du foncier agricole pour les aider à s'installer et faire pousser des fermes bio, paysannes, locales et pleines de sens un peu partout sur le territoire ! Concrètement, Terre de Liens achète des terres et joue les propriétaires auprès des jeunes pousses. Un moyen efficace de conserver l'outil de travail indispensable aux paysan.ne.s entre leurs mains. Dans un parcours

qui s'avère être celui du combattant, Terre de Liens soutient et accompagne aussi les paysan.ne.s avant et après leur installation. Des fermes bio et paysannes qui poussent un peu partout, voilà qui fait sens pour Biocoop, fervent défenseur du projet qui renouvelle pour 2023 son soutien au mouvement. Avec 3090 euros reversés en 2022 à Terre de Liens, Scarabée peut être fier d'avoir participé au mouvement. Merci l'arrondi !



En chiffres



20 ans



300 fermes



700 paysan.ne.s
installé.e.s



8000 hectares
préservés

Petit manuel pour un goûter ultra stylé. mais pas (trop) transformé !

Chez Scarabée, on est ultra motivés, ultra engagés, par contre on n'aime pas l'ultra transformé. Véritable cheval de bataille de Biocoop et marque de fabrique, nous nous engageons contre les aliments ultra transformés. L'occasion de plonger au rayon goûter.

Des bombes de sucres, des calories vides et des couleurs qui sautent au visage. Les biscuits et céréales du goûter font partie des aliments les plus concernés par les marqueurs d'ultra transformation. Première cible visée : les enfants avides de changements, de produits amusants, et pour qui le goûter est sacré. On les comprend. Pour éviter les céréales extrudées, les sucres cachés, les dextroses et autre E quelque chose sans tomber dans le morose... mieux vaut être bien armé !



«Un enfant qui mangerait des céréales au petit déjeuner, de l'ultra transformé à la cantine et des plats préparés le soir, peut consommer jusqu'à 40 additifs dans la journée.»

Anthony Fardet, chargé de recherche en alimentation préventive et holistique à l'Inrae

Pour lire la suite... →



Voici
nos4conseils
 pour des goûters
 nutritifs et ultra...sympas !

INNOVER

Dur dur de résister à la tentation, surtout quand on a des enfants. Car l'agro-industrie est une championne pour séduire et faire de ses produits des « petits événements ». Parce qu'ils sont nouveaux, parce qu'ils ont un animal amusant sur le devant, parce qu'ils sont stars du petit écran, les goûters ramènent chaque jour de la nouveauté à la maison.

Qu'à cela ne tienne, rassure Emmanuelle Joye, chargée de Recherche et Développement ingrédients et spécifications chez Biocoop* : « On peut aussi rapporter de la nouveauté et créer l'événement à la maison avec des produits bruts ! J'ai récemment redécouvert la purée de cacahuètes, qui est fabuleuse mélangée avec un peu de chocolat. Et avec ça je peux assurer que j'ai plus de succès qu'avec des biscuits petits déjeuner. » La vraie recette, donc

pour cette spécialiste de l'alimentation bio, c'est la créativité, l'inventivité. Testez des aliments : Scarabée, regorge de trésors pour ça ; comme ses grindes à cacahuètes, amandes ou chocolat-noisettes grillées à Jacques-Cartier et Saint-Grégoire pour des purées à tomber.

CUISINER

« C'est dur de résister à l'ultra-transformé tant qu'on ne sait pas ce qu'on donne à ses enfants. La première chose c'est qu'on se laisse séduire par le marketing on croit ce qu'il est écrit sur les emballages, mais à partir du moment où l'on sait qu'il n'y a qu'une seule partie de la vérité on se pose des questions ! », décrit Emmanuelle Joye. Remettre la cuisine au cœur du goûter, quand on a le temps bien-sûr, est le meilleur moyen de maîtriser la liste des ingrédients. Et pour gagner du temps, autant prévoir en grand et enchaîner les fournées histoire

de prévoir un bon gros stock de sablés. Siga, la démarche scientifique engagée pour une alimentation de qualité, qui travaille aux côtés de Biocoop propose de superbes idées recettes sur son site internet : ça vous dirait de faire vos propres barres céréalières ou de tenter la crème dessert lentille corail-banane ?

SCANNEZ ET VOUS SAUREZ !

Perdu dans la liste d'ingrédients, à la troisième boîte de gâteaux : vous lâchez l'affaire, et on comprend ! Pas facile de s'y retrouver parmi les longues listes d'éléments aux noms plus ou moins barbares qui composent les recettes de nos gâteaux préférés. D'autant que certains additifs peuvent ne pas être considérés comme risqués pour la santé.

Pour avancer sereinement dans la jungle des boîtes, vous pouvez vous munir de l'application Siga, qui propose un scan produits. L'idée : évaluer scientifiquement des milliers de produits selon un algorithme qui permet d'analyser la composition des aliments,

en fonction de leur transformation et du risque associé. Grâce aux notes et aux médailles attribuées par l'application qui se veut bienveillante, l'idée est plutôt de valoriser les belles démarches plutôt que de montrer du doigt celles qui ne font pas le job. Passer au rayon X le rayon goûter pour en apprendre plus sur les étiquettes : branché et instructif n'est-ce-pas ?

LÂCHER (UN PEU) LE SUCRE

Un certain réflexe pavlovien invite à consommer du sucre à l'heure du goûter... Parce qu'il donne son petit coup de fouet et permet de tenir jusqu'au dîner, salé, le goûter est généralement associé aux douceurs. Mais gare ! Nous consommons, à l'heure actuelle trop de sucre. L'OMS recommande en effet 25 g à 50 g de sucre par jour, alors que la moyenne est plutôt autour de 100.

Pour éviter le sentiment de punition, tournez-vous vers des aliments gourmands malgré tout : un avocat mixé avec un peu de lait végétal fera

un smoothie incroyablement doux et crémeux. Amusez-vous avec les toppings : graines, petits fruits secs, végétaux... feront valser les plus simples des yaourts ou tartines de fromage frais !

Sources : * podcast Les produits ultra transformés nuisent-ils à ma santé? Plus bio la vie

<https://siga.care/blog/comment-manger-moins-sucre/>





Bonjour Hugo!

Organisateur de la fête de la BIO locale.

Peux-tu nous dire de quoi il s'agit ?

La fête de la bio locale c'est un temps fort de la vie des magasins Biocoop d'Ille et Vilaine qui a pour but de mettre en avant la bio locale du 35 ! Pour la deuxième année consécutive, l'ensemble des magasins allient leur force pour mettre en avant un point de notre projet de société qui nous tient particulièrement à cœur : la bio local ! Dans le 35 c'est 200 producteurs locaux et 160 fermes associées au réseau Biocoop et aux magasins. Pendant la 15 aine de la bio locale vous trouverez chez Scarabée et dans l'ensemble des magasins des découvertes de produits locaux, des promotions et des jeux concours pour gagner des produits et un weekend à la ferme.

Qui participe ?

L'ensemble des magasins Biocoop du 35, les producteurs et paysans partenaires et des salariés du la coopérative Biocoop. C'est un projet construit avec les différentes parties prenante de notre écosystème.

Les dates ?

Du 2 au 7 mai.



Bonjour Arnaud!

Responsable du magasin de Vern-sur-Seiche. Il nous parle du réaménagement de son magasin.

Pourquoi as-tu fait ce réaménagement ?

Essayer de redonner une dynamique commerciale au magasin. Le but était aussi de remettre de la cohérence dans les implantations et dans le merchandising des rayons qui s'étaient un peu dégradés au fil du temps.

Comment l'as-tu imaginé ?

Cela s'est fait en deux temps. D'abord, nous avons épluché les performances des différents rayons, famille par famille, afin de voir celles qui étaient décrochées par rapport à d'autres Biocoop comparables. Ensuite, nous avons cherché la meilleure manière d'exploiter l'ancienne zone du snack, à l'entrée du magasin. Le reste est venu assez naturellement.

Qu'est ce qui change dans le magasin ?

Le rayon fruits et légumes est désormais juste à l'entrée du magasin, bien mis en valeur. Nous avons implanté les produits d'épicerie «pour la cuisine» juste à côté (épices, sauces, condiments et huiles notamment) pour faciliter les achats du quotidien de nos clients. Nous avons agrandi presque tous les rayons d'épicerie «salée», mais aussi le rayon cosmétique, compléments alimentaires et les produits d'entretien afin de leur donner un nouveau souffle.



Qu'est-ce que cela a créé au niveau de ton équipe ?

L'équipe s'est très vite appropriée ce projet et au final chacun a apporté sa contribution, que ce soit pour proposer des réaménagements, faire des propositions de plans ou participer aux réimplantations. Tout le monde s'y est mis et de ce fait nous avons pu mener à bien ce réaménagement assez rapidement. De manière générale l'équipe a accueilli ce projet de réaménagement avec enthousiasme.

Qu'en pensent les clients du magasin ?

Nous avons pas mal de retours spontanés des clients depuis le réaménagement. Beaucoup sont un peu perdus dans leurs habitudes et cherchent les œufs (mis au fond du magasin en face du lait) ! Cela mis à part nous n'avons eu aucun retour négatif depuis 3 semaines, et la plupart de nos habitués apprécient ces changements. On entend souvent la remarque « le magasin paraît plus aéré, plus clair », ou « vous avez agrandi le magasin non ? »

Est-ce que tu vois des résultats concrets ?

C'est un peu tôt pour le dire... nous connaissons une légère progression depuis 3 semaines mais il est trop tôt pour mettre cela sur le compte du remodeling. Il faudra un à deux mois pour analyser dans le détail les effets éventuels sur le panier moyen et/ou la marge du magasin.



La S.C.I.C Scarabée

Pourquoi ? Comment ? Pour qui ?

Retour sur les explications avec ce mot écrit avant le vote en 2021.

En 1983, une quarantaine de personnes, consommateur.rice.s, producteur.rice.s, militant.e.s, se regroupaient pour créer Scarabée. **Leur but était de développer une bio paysanne, locale et accessible, dans un esprit d'équité et de coopération, tout en travaillant à sa reconnaissance.**

En 1993, Scarabée devenait une SA Coopérative de consommation ; tout en se professionnalisant, la coopérative s'ouvrait aux client.e.s non sociétaires.

37 ans après sa fondation, Scarabée garde le même objectif et s'investit tous les jours pour une bio exigeante, engagée, militante.

Depuis ses débuts, la force de notre coopérative repose sur l'association de nombreuses parties prenantes :

- les consommateur.rice.s : 58 000 aujourd'hui, qui assurent la pérennité du projet par leurs achats ;
- les salarié.e.s : plus de 260 en 2020, qui font vivre le projet par leur travail et leur implication ;
- les producteur.rice.s et fournisseur.euse.s du territoire, plus de 200 à ce jour, qui sont pleinement intégré.e.s dans le projet et développent la bio localement ;
- et nos partenaires, qui nous accompagnent dans le développement

de Scarabée et dans la création de projets en lien avec nos valeurs, dans et en dehors de nos murs.

Scarabée est un projet fait de partenariats multiples. Cependant, en tant que « coopérative de consommateur.rice.s » la possibilité de devenir sociétaire, d'être représenté.e au sein du Conseil de surveillance et de voter pour les grandes orientations stratégiques de la coopérative est réservée aux client.e.s. Le constat est donc simple : beaucoup de parties prenantes du projet ne sont pas représentées dans la gouvernance actuelle.

C'est dans ce contexte que le Directoire et le Conseil de surveillance ont réfléchi à la manière d'impliquer les différent.e.s acteur.rice.s du projet Scarabée dans notre gouvernance.

Après étude, ils se sont tournés vers le statut SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif), créé au début des années 2000.

Au-delà de l'évolution des statuts, un passage en SCIC renforcerait le projet Scarabée.

- Parce qu'**enrichir le Conseil de surveillance**, c'est lui assurer une pluralité des points de vue et lui donner plus de poids pour **développer collectivement les valeurs de la bio.**



SOCIÉTÉ

Une entreprise dont **au moins 57,5%** du résultat est mis en réserve impartageable, pour assurer la pérennité de la structure et le co-financement de nouveaux projets. **à Scarabée 100% du résultat sera mis en réserve impartageable !**

COOPÉRATIVE

Où les différentes entités impliquées dans la vie de l'entreprise participent aux grandes prises de décisions (comme les orientations principales de l'entreprise, les nominations des membres du Conseil de surveillance, l'approbation des comptes, la répartition du résultat, etc.). Où chacun.e a son mot à dire : **1 personne = 1 voix au sein de son collège en Assemblée Générale.**

D'INTÉRÊT COLLECTIF...

... et d'utilité sociale ! Les sociétaires se retrouvent autour d'un projet commun d'utilité sociale. A Scarabée : développer une agriculture bio, locale et paysanne, à taille humaine. Dans un esprit de solidarité, où chaque acteur.rice du projet peut vivre dignement de son activité.

Chaque mois, retrouvez une l'actualité de la coopérative et de la Bio, via la newsletter de Scarabée.

Votre adresse de messagerie est uniquement utilisée pour vous envoyer des informations concernant nos activités. Vous pourrez à tout moment utiliser le lien de désabonnement intégré dans chacun de nos mails.

<https://scarabee-biocoop.fr/newsletter-scarabee-biocoop>

Financier aux épinards sauce gorgonzola, poêlée de légumes.

Pour 8 personnes,
recette sans gluten
du Resto Pique-Prune
de Cleunay, Rennes

LE FINANCIER SALÉ

- 333g de poudre d'amande
- 200g de poudre de noisette
- 33g de farine de riz
- 33g d'amidon de maïs
- 80g de sucre
- 233g de beurre noisette ou margarine fondu
- 12 œufs
- 1,300 kg d'épinards
- 0,660 kg de feuilles de blettes
- 1 à 2 gousses d'ail sec
- sel

SAUCE GORGONZOLA

- 1 à 2 oignon émincé
- 150g de gorgonzola
- 40 cl de crème liquide
- 40 cl de lait
- Vinaigre de vin ou balsamique ou de cidre
- 1 cuillère à soupe de fécule de maïs

POÊLÉE DE LÉGUMES

Des légumes nouveaux / printaniers
de votre choix pour accompagner :
carotte nouvelle, navet botte, oignons
nouveaux, ...



- Préchauffez votre four à 170°C.
- Pour le financier : en premier, lavez les épinards dans une grande eau vinaigrée. Puis effeuillez-les.
- Les cuire vapeur ou suer dans du beurre dans une casserole, 5 à 10 min.
- Ensuite, faire fondre votre beurre jusqu'à une couleur noisette (pas plus !) ou si c'est de la margarine, juste la faire fondre.
- Mélanger les œufs battus aux poudres de noisette et d'amande + la farine + le sucre + l'amidon de maïs + le sel.
- Mixer les feuilles d'épinard et de blettes cuites avec 1 à 2 gousses d'ail au mixer.
- Puis ajouter cette « purée » et le

beurre fondu à « l'appareil » à financier. Reste à couler cet « appareil » dans un moule à gratin. Vous pouvez rajouter des graines (de tournesol ou de courge ou de noisettes) sur le dessus. Cuire 25 min à 170°C environ (ou moins fort si vous souhaitez qu'il garde une belle couleur verte, mais plus longtemps !).

→ Pendant la cuisson réalisez la sauce et la poêlée de légumes. Pour la sauce, faire « suer » les oignons émincés dans une casserole, puis « déglacer » les avec le vinaigre de votre choix ou un alcool. Délayez l'amidon de maïs dans le lait froid. Puis ajoutez crème et fécule de maïs dans la casserole. Remuez au fouet régulièrement. Une fois le mélange chaud, ajoutez le gorgonzola. Une fois ce dernier fondu, mixez, c'est prêt !

→ Et enfin réalisez une poêlée de légumes à votre convenance !