

# LA FEUILLE



**OYEZ, OYEZ,  
LA NOUVELLE  
FEUILLE  
EST NÉE !**

C'est avec un plaisir non dissimulé que nous vous présentons cette nouvelle *Feuille*, fruit d'un long travail de réflexion, tant sur le fond que sur la forme. Cela fait plus de deux ans que le projet était dans nos cartons, et la voilà. Nous l'avons voulue fidèle à l'image de Scarabée et de ses engagements jusque dans sa conception. Nous espérons sincèrement qu'elle vous plaira, car *La Feuille* reste le lien le plus puissant entre vous et nous. Bonne lecture !

# S 03

**LA COOP EN VIE EN VRAI**  
18 mois / Bienvenue à La Feuille d'Érable /  
Parole d'associé : Arnaud Lavaire,  
salarié de Scarabée.

# O

# 04

**NOS ENGAGEMENTS EN ACTES**  
*La Feuille* chouchoute  
l'environnement.

# 12

**PORTRAIT DE FAMILLE**  
Cœurs Résistants, citoyens en lutte  
contre la précarité alimentaire.

# 10

**CEUX QUI NOURRISSENT**  
Olivier et Nicolas,  
artistes fromagers.

# 14

**CE QUI NOUS LIE**  
Les Scarabées ont du talent :  
Benoit, caviste et dessinateur militant.  
Entendu chez Scarabée.

# R 15

**EN PERSPECTIVE**  
Le coup de cœur de Flo,  
libraire à l'Établi des mots.  
Transformer *La Feuille* en papier à planter.

# M 06

**DÉCRYPTAGE**  
Fermentations, éloge de la lenteur  
et des moisissures.

# 13

**CÔTÉ MAGASINS**  
Brassin éphémère.  
Des cartes qui font pousser des fleurs.

# 16

**À TAAABLE !**  
Convoquez l'été avec la panisse  
rôtie à l'aioli d'Élodie.  
**PRENEZ DATE !**

**C'**est le temps d'observation qu'il aura fallu à Scarabée pour retrouver son équilibre et maintenir le cap.

Nous sommes là, bien en vie, plus que jamais motivés pour contribuer à la révolution écologique et sociale.

Ces 18 mois de redressement judiciaire qui s'achève nous ont permis de retrouver un équilibre et d'avoir un résultat bénéficiaire en 2023. Et même de convaincre chaque mois de nouveaux adhérent.es que la bio locale et paysanne est l'avenir qu'il faut viser.

Nous pouvons aujourd'hui envisager l'avenir sereinement et entamer le règlement de nos dettes.

Nous poursuivons avec la même énergie deux projets. Continuer à défendre le projet d'une agriculture bio, militante et exigeante sur le territoire rennais et au sein du réseau Biocoop au travers de nos magasins et restaurants.

Et poursuivre le développement du sociétariat au sein de notre gouvernance en SCIC (Société

**TOUT CELA, C'EST GRÂCE À VOUS, PRODUCTRICES ET PRODUCTEURS, PAYSANS ET PAYSANNES, CLIENTES ET CLIENTS, SALARIÉS ET SALARIÉES, VOUS TOUTES ET TOUS QUI NOUS AVEZ FAIT CONFIANCE POUR REDRESSER LA BARRE SANS QUITTER LE CAP DES YEUX.**

# MERCI

# BIENVENUE À LA FEUILLE D'ÉRABLE.

Économie circulaire, inclusion des personnes éloignées de l'emploi, recyclage et réemploi, éducation à l'environnement, La Feuille d'Érable a toute sa place parmi les sociétaires de Scarabée et nous en sommes très heureux !



## LES NOUVEAUX OGM OU NGT : LE GRAND RETOUR.

Une nouvelle législation européenne pourrait être votée en juin, au grand bonheur de l'agro-industrie, pour assouplir la réglementation et l'étiquetage, indiquant la présence d'OGM pour les plantes issues de ces techniques d'édition du génome. Concrètement, cela voudrait dire que nous pourrions en consommer sans le savoir.

Ces nouveaux OGM sont issus de mutations provoquées par une séquence d'ARN guide, introduit dans le génome de la plante à l'aide de ciseaux moléculaires avec pour objectif de modifier une séquence ADN précise, un gène, que l'on souhaite modifier. En clair, on fait subir aux végétaux, par manipulation génétique, une accélération du processus biologique d'évolution qu'ils auraient effectué sur plusieurs dizaines d'années, afin de s'adapter aux changements environnementaux.

Pour l'Anses, certains risques identifiés pour les NGT ne sont pas radicalement différents de ceux des OGM découlant des techniques de transgénèse, mais le niveau d'exposition aux plantes obtenues pourrait être beaucoup plus important si l'on considère

la diversité des applications possibles. De ce fait, l'Agence souligne l'importance de la surveillance après mise sur le marché et recommande la mise en place d'un mécanisme global de suivi des plantes NGT et produits dérivés, pour surveiller l'apparition d'effets sanitaires et environnementaux, mais aussi pour observer l'évolution des pratiques culturelles associées à ces plantes. Une telle surveillance permettrait à la fois de compléter les connaissances, encore limitées, sur les plantes et produits issus de NGT et de renforcer la sécurité sanitaire et environnementale liée à l'utilisation de ces produits. Elle prône également une nécessaire mise au débat la plus ouverte et éclairée possible.

De leur côté, les semenciers mènent un lobbying intense, aux moyens financiers considérables, pour assouplir la réglementation. « Il y a trente ans, aucune société ne contrôlait plus de 1 % du marché mondial des semences », dit Guy Kastler de la Confédération paysanne. Aujourd'hui, les cinq plus grosses multinationales – BASF, Bayer, Corteva, Limagrain et Syngenta – contrôlent près de 60 % du marché. « À terme, on pourrait aller vers une mainmise totale

du marché par ces grands semenciers », dénonce Patrick Rivolet, président du collectif Vigilance OGM et pesticides 16.

En février, le Parlement français a voté OUI pour ce projet d'assouplissement. De nombreux projets sont déjà en cours de développement dans le monde, sur le blé tendre qui sert à la fabrication du pain, les tomates et autres fruits et légumes, les vignes etc...

Les nouveaux OGM perpétuent un modèle à bout de souffle qui s'appuie sur la chimie et la privatisation du vivant, au service des rendements culturels et financiers de cinq gros groupes agroalimentaires. Ils menacent concrètement la filière bio, les labels de qualité et les petits semenciers. Les OGM sont associés à des pratiques destructrices de la biodiversité en raison du développement de variétés soit tolérantes aux herbicides soit très standardisées et sont responsables de l'effondrement de la biodiversité et de la destruction de la cohésion globale de l'organisation terrestre et vivante.

Isabelle Baur  
Présidente du Directoire



# ARNAUD LAVAIRE, SALARIÉ DE SCARABÉE.

Responsable du magasin Scarabée de Vern-sur-Seiche, Arnaud est également associé de la coopérative depuis l'automne 2023. Il nous raconte les motivations qui ont présidé à son engagement.

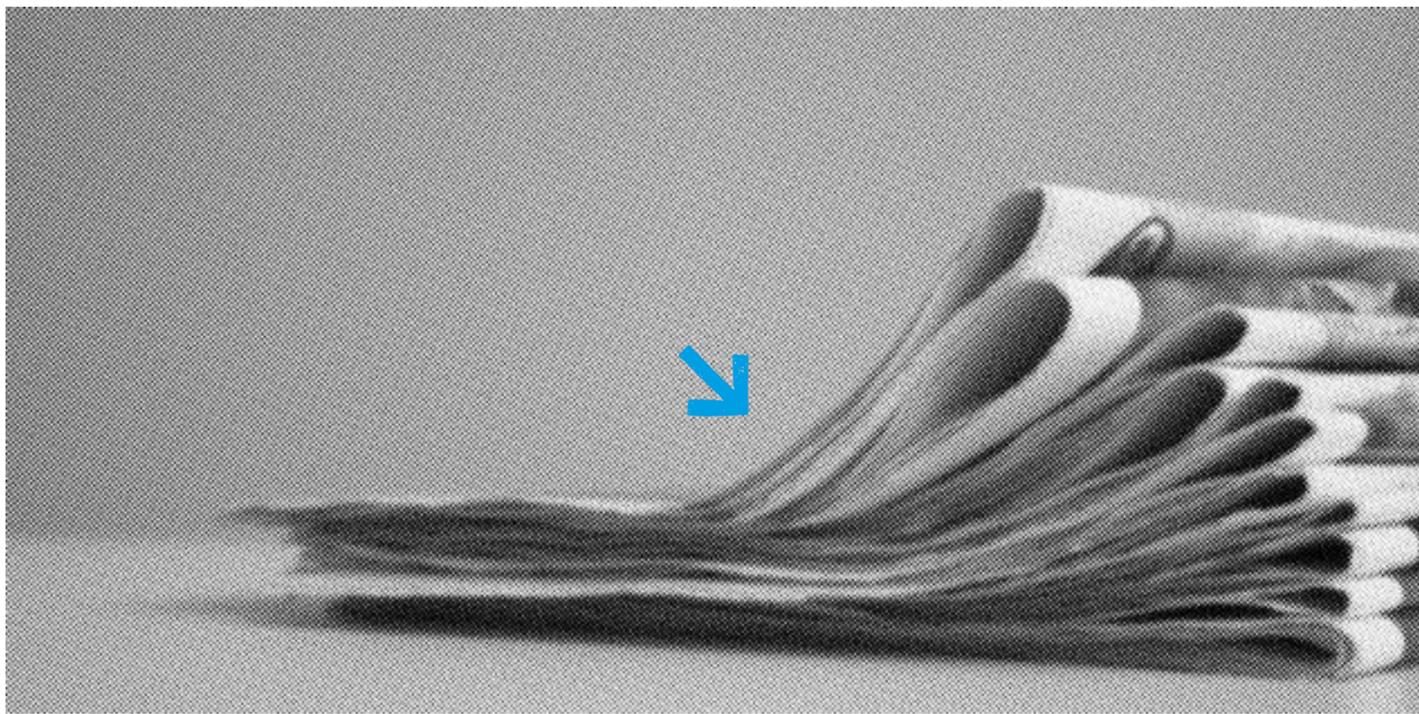
**J**e suis arrivé chez Scarabée en septembre 2021 comme responsable du magasin de Vern. Et depuis octobre 2023, j'ai rejoint la coopérative en tant qu'associé. Je crois beaucoup au principe de la SCIC et de l'intérêt collectif qu'il porte. En permettant à toutes les parties prenantes - fournisseurs, consommateurs, salariés, acteurs de l'économie sociale et solidaire - de contribuer aux orientations stratégiques, c'est un écosystème qui fait sens.

C'est un modèle encore jeune mais qui vaut le coup d'être défendu. Au sein de l'assemblée des associé.es, on parle de la vie de Scarabée, on participe aux orientations stratégiques de la coopérative. Prendre en compte les réalités des différentes parties prenantes, c'est très important pour Scarabée. J'y apporte bien sûr mon point de vue de salarié. Je suis sur le terrain au quotidien, j'ai un métier très opérationnel, je gère

**JE CROIS BEAUCOUP À LA NOTION D'ÉCOSYSTÈME.**

les plannings, les caisses, la mise en rayon... Faire partie intégrante de la SCIC permet d'avoir une vision plus large de Scarabée. Participer à la gouvernance, c'est participer aux projets dès leur genèse et pas simplement les voir arriver en bout de ligne alors qu'ils sont ficelés. Et ça, c'est très riche.

Il faut ajouter quand même que la double casquette de salarié et d'associé n'est pas toujours simple. L'intérêt du salarié est parfois différent de celui du producteur ou du consommateur. Mais en tant qu'associé, je ne défends pas la voix des salarié.es, et d'ailleurs le collège des salariés n'est pas un comité social et économique. Il faut sortir de son propre confort, de son propre intérêt et se mettre du point de vue de la coopérative pour participer au projet collectif en étant toujours guidé par notre raison d'être : « moteur de la révolution écologique et sociale ».



# LA FEUILLE CHOUCROUTE L'ENVIRONNEMENT.

**Vous tenez entre vos mains le premier numéro de notre *Feuille* nouvelle génération. Objectif affiché : diminuer encore l'empreinte environnementale de votre journal tout en enrichissant sa qualité éditoriale. Un challenge que nous avons tenté de relever, avec la complicité de toutes ses contributrices !**

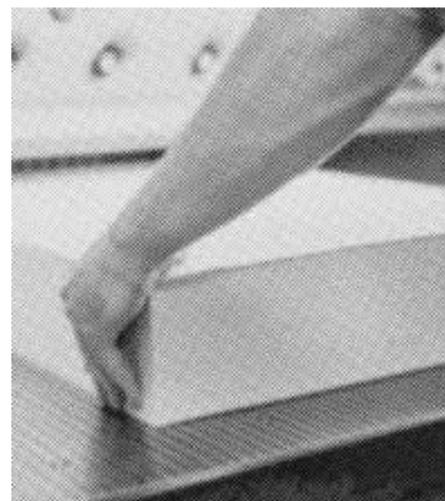
Ça a l'air tout simple comme ça. Et bien non, pas tant que ça ! Sans fausse modestie, il faut dire que niveau empreinte carbone, on était déjà pas si mal placé. Alors on a enquêté, exploré toutes les voies possibles : papier, format, façonnage, origine des matières premières, maquette, typographie... Et finalement, avec Carine qui suit le journal depuis 12 ans côté imprimerie et Justine notre merveilleuse graphiste, on s'est réunies autour de la table pour avancer concrètement.

Utiliser du papier plus léger ? Fausse bonne idée : son format et son conditionnement auraient finalement induit une plus grande gâche et une consommation d'énergie humaine et mécanique supplémentaires à notre partenaire de longue date, l'imprimerie rennaise Media Graphic.

Utiliser du papier recyclé local en circuit court ? Excellente idée... mais impossible à mettre en œuvre. Aujourd'hui, les seuls papetiers locaux qui produisent du papier 100 % recyclé, produisent soit du papier d'hygiène - comme le papier toilette Papeco que vous trouvez en magasin - soit du papier pour imprimante domestique. Alors on continue avec notre papier

recyclé habituel, sans chlore ni azurant optique, même s'il vient d'un tout petit peu plus loin.

Supprimer les agrafes ? Oui ! Et alors on augmente légèrement le format du journal pour pouvoir le présenter plié. La pliure permet aux feuilles de ne pas



s'envoler. Et le format réduit au minimum la gâche liée au massicotage. Résultat : moins de métal et moins de papier à recycler. Et plus de place pour vous raconter Scarabée !

Supprimer la couleur ? Presque ! Bon, avouons que pour la Une, on a du mal à lâcher la quadrichromie. D'autant plus que Benoit, notre illustrateur maison, a un sacré talent (*lisez donc son portrait page 14*) et qu'on voulait qu'il puisse en faire profiter nos lectrices et lecteurs. Mais pour le reste, nous avons fait le choix de restreindre au maximum la couleur, quitte à charger Justine de trouver des solutions pour limiter son usage tout en rendant la maquette plus attractive. Sacré challenge !

Toutes ces pistes, il a fallu les explorer jusqu'au bout, les combiner, les adapter à notre besoin en même temps qu'au vôtre. Résultat : un journal renouvelé, avec en prime une astuce dans chaque numéro pour faire vivre à *La Feuille* une deuxième vie. Mais si vous préférez le composter tout simplement, c'est possible : le papier est toujours 100 % recyclé et sans traitement, les encres sont toujours végétales et naturelles.

**LA MAQUETTE AUSSI A SON GRAIN DE SEL À ÔTER POUR RÉDUIRE L'EMPREINTE ÉCOLOGIQUE DU JOURNAL. JUSTINE SEIGNEUR, NOTRE PRÉCIEUSE GRAPHISTE QUI RÉGALE VOS YEUX DE LECTEURS ET LECTRICES À CHAQUE PARUTION VOUS RÉVÈLE 5 ASTUCES.**

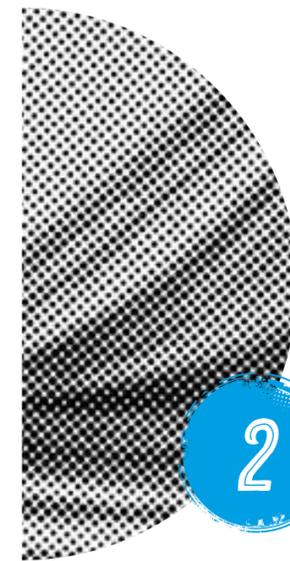


Les encres végétales utilisées pour *La Feuille* ne contiennent pas de diluant pétrolier.



## LIMITER L'USAGE DE LA COULEUR

En dehors de la couverture, j'ai choisi de n'utiliser qu'une couleur primaire. Pour cette première édition, j'ai retenu le *bleu cyan*. Lorsqu'on utilise du cyan, on n'a besoin que d'un passage couleur à l'impression offset, tandis que si on module la nuance de bleu avec du magenta, du jaune et éventuellement un peu de noir, cela consomme nécessairement une quantité d'encre plus importante. besoin que d'un passage couleur à l'impression offset, tandis que si vous modulez votre nuance de bleu avec du magenta, du jaune et éventuellement un peu de noir, cela entraîne nécessairement une quantité d'encre plus importante. En plus, le cyan à 100 % permet d'avoir un rendu vraiment intense !



## TRAMER LES PHOTOS

Pour cette nouvelle édition de *La Feuille*, j'ai évité au maximum les aplats de couleur. Et j'ai préféré les tracés, les encadrés ou les trames de fond qui sont moins gourmandes en encre. J'ai choisi de traiter les photos en noir et blanc et de les tramer.



## CHOISIR DES TYPOGRAPHIES ÉCONOMES

J'ai choisi pour les titres une typographie légèrement tramée pour économiser en encre, avec une variante « inline » pour la mise en avant de certains mots. Graphiquement, c'est très intéressant et cela évite d'utiliser une version grasse qui consomme plus d'encre. Pour le texte courant, la typo Calibri est un bon compromis : elle est très lisible, assez compacte pour occuper moins de lignes et laisser plus de place aux visuels.



## IMPRIMER EN « PRESQUE NOIR »

J'ai pris le parti d'utiliser du noir à 100 % uniquement pour les titres. Et pour les textes, on est sur du noir à 95 %, ce qui fait 5 % de gagné : sur 4 800 exemplaires, cela fait quand même une petite économie d'encre et le lecteur n'y voit que du feu !

**100%**  
**95%**



## JOUER AVEC LA MISE EN PAGE

J'ai conçu une mise en page qui minimise le gaspillage d'encre et de papier et permet une réutilisation facile des éléments graphiques pour ne pas repartir de zéro à chaque édition. Le temps gagné est aussi un facteur de sobriété !

Pour animer la lecture, chaque page est différente. Je joue avec les tailles de typographie et d'images. Cela rend la lecture dynamique, pour que la lectrice ou le lecteur ne s'ennuie pas.

Justine Seigneur est graphiste en freelance. Elle travaille sur de nombreux supports pour Scarabée et a été au poste de pilotage pour cette nouvelle maquette, à la fois sobre et dynamique de *La Feuille*.

**+ D'INFOS**  
[www.justineseigneur.fr](http://www.justineseigneur.fr)

# FERMENTATIONS, UN ÉLOGE DE LA LENTEUR ET DES MOISSURES.

Notre société contemporaine est de plus en plus aseptisée. En plus de vouloir bannir à tout prix les microbes et bactéries, elle veut aller vite, toujours plus vite. Et si nous faisons un pas de côté ? Et si nous prenions conscience que les bactéries et le temps perdu sont le ferment d'une alimentation durable ?



Explorer les fermentations, c'est explorer un champ d'expérimentations infini. Qui nous offre des perspectives vers une alimentation riche, favorable à la santé et s'avère être un rouage inestimé de la transition alimentaire.

Depuis quelques années, dans les rayons de nos magasins, dans les restaurants de nos villes, dans les fermes de nos paysannes et paysans, on voit surgir choucroutes crues, kimchi, kombucha et autres aliments fermentés. Mais revenons quelques dizaines, centaines, que dis-je, quelques milliers d'années en arrière ! En réalité, les aliments fermentés ne sont pas une mode, ils sont un mode de conservation des aliments ancestral et universel.

Les hommes et femmes du néolithique consommaient déjà des aliments fermentés. Et pour cause, c'était la meilleure manière de conserver la viande, en la laissant faisander à l'abri de la lumière. On a aussi retrouvé aux confins de la Turquie les traces d'une cuve servant à fermenter les céréales il y a près de 14 000 ans ! C'est dire si nous n'avons pas attendu les microbrasseries locales pour consommer de la bière de qualité. Pour le dire en

**+ DE 5000 ALIMENTS FERMENTÉS SONT CONSOMMÉS DANS LE MONDE**

une phrase, la technique de la fermentation n'est pas nouvelle. Et aujourd'hui c'est plutôt la redécouverte de méthodes ayant fait leurs preuves qui nous ouvre des perspectives alimentaires et gustatives.

## ■ Une pratique universelle

La fermentation est aussi une pratique universelle. Si l'on connaît bien la choucroute alsacienne et si l'on redécouvre le gwell breton, la sauce soja asiatique, les cornichons d'Europe de l'Est, les citrons confits du Maghreb ou les olives du bassin méditerranéen, le poisson séché norvégien, les galettes de céréales de la corne de l'Afrique ou le pain au levain de nos paysans locaux, le saucisson, le fromage sont tous des aliments fermentés. On estime à plus de 5 000 la variété d'aliments fermentés que l'on consomme dans le monde. Ils représentent à eux seuls le tiers des aliments consommés sur la planète.

## ■ Bactéries chéries

Le principe est simple : favoriser l'action des microorganismes pour transformer l'aliment et pouvoir le conserver, sans conservateur !

La fermentation est le résultat de l'action de ces organismes vivants, les levures, moisissures et bactéries. S'ils ne sont pas spontanément présents, ces ferments sont ajoutés aux aliments pour les transformer : au lait qui sera notre fromage, à la farine de notre pain, au moût de malt de notre bière ou au thé de notre kombucha. En dégradant le sucre (glucose, lactose, maltose...) contenu dans l'aliment ils vont produire de l'acide ou de l'alcool qui permettront la conservation. Viennent aussi naturellement s'y ajouter des arômes, des vitamines ou du dioxyde de carbone qui produit le côté pétillant.

Tout l'enjeu d'une fermentation réussie est de parvenir à faire « gagner » les bonnes bactéries, celles qui vont inhiber ou détruire les toxiques et transformer l'aliment pour le rendre à la fois comestible et savoureux. Et si en plus il contribue à la santé de notre microbiote, on ne peut qu'applaudir des deux mains !

Consommer des aliments fermentés, c'est ingérer des microorganismes vivants. Cela contribue à entretenir la richesse de notre microbiote intestinal, peuplé de milliards de microorganismes.

## MANGER DES ALIMENTS FERMENTÉS ENRICHT NOTRE MICROBIOTE INTESTINAL

Depuis plusieurs années, les scientifiques ont mis en évidence que les interactions que nous entretenons avec les microorganismes de notre intestin ont des liens forts avec notre santé et que leur nombre et leur diversité sont déterminants. Comme le conclut une étude menée par l'école de médecine de Stanford, « les aliments fermentés peuvent être utiles pour contrer la diminution de la diversité du microbiote et l'augmentation de l'inflammation, omniprésentes dans la société industrialisée ».

Qu'elles soient scientifiques ou participatives, nombreuses sont les recherches menées pour caractériser scientifiquement le caractère favorable à la santé de la consommation d'aliments fermentés.

## ■ Une palette infinie de saveurs

En attendant l'avis des chercheurs, nos papilles nous disent déjà merci. Un atout fabuleux de la fermentation, c'est l'infinie richesse de saveurs qu'elle peut produire. La fermentation lactique des végétaux par exemple, ce que l'on appelle la lactofermentation, permet de transformer absolument tous les fruits et légumes (excepté la pomme de terre, mais que ce soit en frites, en chips, en gratin ou en purée on a déjà mille manières de la préparer !).

Son principe est simple : mélanger et tasser les légumes avec un peu de sel dans un bocal fermé et laisser le temps faire son œuvre ! En l'absence d'air, et en présence des microorganismes naturellement présents sur les légumes fraîchement récoltés, la fermentation lactique va se produire. Les sucres vont être consommés par les bactéries et transformés en acide lactique. Résultat : le pH diminue et c'est cette acidité qui va anéantir les microorganismes pathogènes. Bon, ça c'est le résultat « technique » qui garantit la comestibilité et le potentiel de conservation de la préparation. Mais ce qui nous intéresse surtout, si comme moi vous êtes curieux.se et gourmand.e, c'est le résultat gustatif.

**PARTICULIÈREMENT SOBRE EN EAU ET EN ÉNERGIE, LA LACTOFERMENTATION PERMET DE CONSERVER ET D'ENRICHER LES ALIMENTS AVEC UNE VARIÉTÉ INFINIE DE RECETTES.**

## LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est à Rennes que le centre international de ressources microbiennes (CIRM) conserve plus de 4 000 souches de bactéries d'intérêt alimentaire appartenant à plus de 160 espèces différentes. Objectif ? Enrichir, préserver et valoriser les collections de microorganismes de l'Inrae pour contribuer aux recherches sur l'alimentation du futur.



## GRAINS DE KÉFIR À PARTAGER !

Le kéfir de fruits, limonade des pauvres, est une boisson légèrement gazeuse fermentée grâce à de petits grains qui se nourrissent de sucre et des microorganismes présents sur les fruits séchés comme les figues ou les raisins secs. Envie de limonade maison naturelle et peu sucrée ? Chez Scarabée, on offre les grains !

C'est bien là que s'opère la magie de la lactofermentation. Car en plus de ne pas consommer d'énergie et de produire une préparation que l'on conserve des mois, voire des années à température ambiante, la lactofermentation permet d'obtenir des

saveurs qui évoluent, se bonifient même avec le temps, un peu comme les grands crus, rien que ça ! Que vous goûtiez votre choucroute ou vos pickles après un mois ou après un an, ils n'auront pas la même saveur. Leur goût va évoluer et des saveurs nouvelles prendront le dessus au fur et à mesure du vieillissement de votre préparation. C'est que ce sont des aliments vivants ! Ici, on ne parle plus de date limite de consommation mais de date minimale de consommation. Et le temps en est donc un ingrédient à part entière.

Aucun risque non plus de se lasser ou de ne pas aimer : les recettes sont littéralement infinies. Disons que la seule limite pourrait être celle de l'imagination de la cuisinière ou du cuisinier. On voit d'ailleurs les rayons des librairies regorger de livres de recettes toutes plus variées les unes que les autres pour apprendre à réaliser ses propres légumes lactofermentés.

## SAUCE PIMENTÉE FERMENTÉE, MODE D'EMPLOI.

Nicolas Paumier, producteur des Cru'c à Vignoc, nous offre sa recette de sauce pimentée lactofermentée. Amatrices et amateurs de saveurs hautes en couleurs, à vos tabliers !

Pour un bocal d'un litre de type « Le Parfait », il vous faut : 400 grammes de tomate, 250 grammes de poivron rouge, 100 grammes d'oignon, 100 grammes de concombre, 50 grammes de piment Jalapeño, 30 grammes de piment de cayenne séché, 6 gousses d'ail et 10 grammes de sel.

1. Lavez tous les légumes à l'eau vinaigrée.
2. Taillez les tomates en cubes grossiers. Émincez plus finement la chair des poivrons, le concombre et les piments Jalapeño en laissant les pépins. Émincez très finement l'oignon, l'ail et les piments de cayenne séchés.
3. Mélangez intimement tous ces ingrédients et le sel dans un grand cul-de-poule et patientez environ une heure en remuant de temps en temps pour que les légumes rendent de l'eau.
4. Versez ensuite la préparation dans le bocal. Attention à laisser au moins 3 centimètres d'espace libre sous le couvercle pour éviter un débordement pendant la fermentation. Refermez le bocal et laissez-le fermenter environ un mois à température ambiante et à l'abri de la lumière.
5. Au bout d'un mois, ouvrez le bocal et passez la préparation au chinois en « foulant » avec une petite louche pour séparer au mieux la sauce des peaux et pépins. Pour un résultat optimal, placez ensuite le contenu du chinois dans un torchon propre et pressez en tordant le torchon pour extraire le maximum de sauce.

## ÉTAPE BONUS

La sauce est délicieuse à ce stade mais nous on adore la fumer au bois de pommier ! Si vous avez un fumoir, débarrassez votre sauce dans un plat bien large et fumez-la entre 3 et 6 heures.

La sauce est prête à être stockée et conservée très longtemps à température ambiante dans une bouteille en verre. Je conseille de la couvrir d'une fine couche d'huile ce qui empêchera l'éventuelle formation de levures en surface.



Valoriser les légumes bio en circuit court avec la plus faible empreinte carbone possible, c'est le défi relevé par Nicolas Paumier et ses délicieux Cru'c.

●●●

Tandis que certains expérimentent à la maison toutes sortes de préparations lactofermentées, d'autres, attachés à la valorisation de nos beaux légumes bio ou à la lutte contre le gaspillage alimentaire en on fait leur activité principale. C'est le cas de Nicolas Paumier, par exemple, qui fournit Scarabée depuis quelques années avec ses bons bocaux de choucroute, kimchi et autres achards sous le joli petit nom de Cru'c.

### ■ Charmants ferments

Si l'on ferme les légumes depuis le début des temps, les céréales ne sont pas en reste. Y compris

sur nos terres bretonnes. L'atelier Nomad Yo implanté en centre Bretagne a choisi d'explorer la fermentation du riz pour produire des yaourts végétaux hors du commun. Sans lactose et sans gluten, ils sont faits d'eau, de graines bio et de ferments isolés sur les graines par Christophe Favrot lui-même, artisan yaourtier (c'est comme ça qu'on dit ?) et ingénieur agronome de formation. Le résultat : un yaourt de type bulgare, onctueux, parfumé parfois au thym, à la menthe, au romarin ou à la verveine. Étonnant et tellement savoureux !

Si ses produits se dégustent à la petite cuillère, le plus formidable dans cette aventure au cœur des Monts d'Arrée, c'est la dimension coopérative du projet Nomad Yo. Comme le dit son fondateur, « le désir de



Lactococcus lactis et Lactococcus plantarum : deux noms de code qui sont en fait les fervents ferments isolés et utilisés par Christophe Favrot pour produire ses yaourts végétaux au cœur des Monts d'Arrée.

donner un sens politique et social à son travail sont les motivations à la racine de ce projet. » Ainsi, le brevet déposé n'est pas un secret bien gardé mais au contraire une recette bien partagée. La licence Creative Commons BY NC SA en fait tout simplement un bien commun. Aussi bien que le procédé de fabrication artisanale partagé en toute simplicité. Et surtout l'envie de mettre en commun les recherches et les avancées de chacun.e. La transformation alimentaire en mode coopératif, ça aussi c'est du vivant !

### ■ Une clé de plus pour la transition alimentaire

Les aliments du futur passeront par la fermentation. Alors que la planète nous enjoint à végétaliser davantage notre alimentation, la fermentation semble être la voie royale pour transformer et conserver les végétaux et produire une alimentation saine et durable. Mode de transformation naturelle, se libérant de la nécessité des additifs et conservateurs, la fermentation constitue aujourd'hui la meilleure piste pour nourrir la planète sans mettre en péril le système alimentaire.

Vive les céréales, vive les légumes. Et vive les bactéries !

## LES CRU'c, DÉLICIES LACTOFERMENTÉS.

**Nicolas Paumier produit des légumes lactofermentés sur la ferme des Biotaupes à Vignoc. Les Cru'c, c'est le joli nom de cette entreprise qui nous régale de choucroute crue, kimchi, achards, pickles... Retour sur un parcours à faible empreinte carbone et à forte valeur gustative !**

**Vous êtes installé à Vignoc sur la ferme des Biotaupes, qu'est-ce qui vous a poussé à produire des légumes lactofermentés ?**

Je suis cuisinier de formation et avec ma compagne Fanny, on avait au départ un projet autour de la conserve des légumes par pasteurisation, avec l'objectif de travailler en local des produits bio. On s'est vite rendu compte que la pasteurisation, la stérilisation étaient des procédés très énergivores. Et qu'en plus de consommer beaucoup d'énergie, cette technique de conservation dégradait le produit au niveau nutritif. Nous, on recherchait quelque chose de plus passif au niveau environnemental et on a découvert que la lactofermentation cochaît toutes les cases du produit sobre. Au niveau environnemental, c'est peu impactant : peu de consommation d'eau, pas de cuisson, les produits se conservent à température ambiante... On s'est lancé dans la lactofermentation en 2017, tranquillement pour voir si on trouvait notre place. Après une année, on a pris la mesure de la demande et on a mis les bouchées doubles pour proposer nos produits sur les marchés en vente directe d'abord. Pour diminuer l'empreinte écologique de nos produits, on incitait les gens à revenir avec leurs contenants. Et puis il y a eu le covid. Ça a été un coup dur car les marchés se sont arrêtés. Mais ça a été l'occasion de commencer à vendre nos produits en boutiques, notamment dans les magasins Scarabée.

**Quelle est votre démarche, votre petit secret, pour faire découvrir et apprécier ces saveurs inconnues il y a encore peu ?**

On a fait goûter ! Vendre en vrac nous permet de faire déguster facilement. Et les personnes voient aussi le produit de près. Sur les marchés au début, on préparait systématiquement des petites tartines pour faire découvrir. On a aussi développé une offre de plats préparés avec nos produits : des wraps fabriqués avec la farine de la ferme préparés avec des produits de saison, des rouleaux de printemps, des arancini au kimchi, des potato buns avec une petite sauce à l'ail des ours que je récolte sur un spot pas très loin de la ferme, des empanadas avec des achards ou des navets à la libanaise...



**Ces légumes que vous transformez, où allez-vous les chercher ?**

On s'approvisionne principalement sur la ferme des Biotaupes sur laquelle notre labo est implanté. On y trouve les légumes, la farine, l'huile de colza. Mes œufs viennent de la ferme de l'Aulne à Langouët. Le maraîcher le plus éloigné auprès duquel je m'approvisionne, c'est Grégory Fachon à Bruz, qui fait du chou lisse et du chou rouge de très belle qualité ! Le chou chinois vient de chez Ronan Le Gall à la Mézière, les aromates comme la verveine sont cultivés par Louis Collet à Boisgervilly. Je complète avec Biocoop Restauration pour les aromates, le gingembre... où je trouve des conditionnements plus importants qu'en magasin. Je travaille toujours dans un état d'esprit de faible bilan carbone, avec très peu de transport du champ à l'atelier de transformation. Et le compostage est fait sur place.

**Vous proposez vos produits au rayon frais de Scarabée, qui sont les petits chouchous de nos clientes et clients ?**

Ce qui marche le mieux c'est la choucroute au thym : une choucroute rose avec du chou rouge et du chou blanc. Et puis le kimchi aussi, qui est le produit fermenté un peu connu en lactofermentation et qui a ses adeptes.

**Aujourd'hui, après quelques années d'activité, est-ce que Les Cru'c ont des perspectives d'évolution ou avez-vous atteint votre rythme de croisière ?**

Je dirais plutôt que j'ai atteint mon rythme de croisière. En termes de production, je n'ai pas envie d'en faire beaucoup plus. Avec ma place au marché des Lices, à la libanaise...

je fais un peu plus de plats préparés et je trouve mon équilibre. Je n'ai pas envie de devenir plus gros. Je ne compte pas vendre plus loin que le bassin rennais. Notre credo a toujours été de travailler en local le plus possible pour valoriser les légumes en restant dans le bassin rennais, du champ à l'assiette.

### + D'INFOS

lescru@gmail.com

Instagram : lescruc

Facebook : LesCruC

# OLIVIER ET NICOLAS, ARTISTES FROMAGERS.

À quelques kilomètres du cœur de Rennes se cache un petit atelier pas comme les autres : celui de la Germillotte où Olivier et Nicolas créent des fromages pour le plus grand plaisir des fins gourmets. Nous sommes allés les rencontrer pour vous livrer leurs petits secrets (enfin presque).

C'est un labo flambant neuf au détour d'une route de campagne, du côté d'Andouillé-Neuville. Passé la porte, un effluve de lait cru vient nous titiller les narines. C'est que les deux gaillards qui nous accueillent aujourd'hui en ont fait leur matériau principal : ils sont artisans fromagers.

En créant La Germillotte il y a presque dix ans, Olivier Grosjean avait un souhait : valoriser le bon lait cru des éleveurs bio locaux en le transformant en fromages hors du commun. Il a été formé à bonne école, Olivier. Erika Hinks, productrice de cheddar bien connue des fidèles de Scarabée, l'a formé en l'accueillant pendant huit ans dans son atelier de Treverien. C'est là qu'il a fait ses premiers pas de fromager, prenant conscience de l'ampleur de la tâche, du temps nécessaire, de la dimension physique du métier... et de sa motivation intacte ! « La rencontre avec Erika a été fondatrice, nous confie-t-il. Et en 2015, je lâche mon travail et je passe à 100 % fromage ».

## ■ Deux parcours, un projet partagé

Qui aurait parié que cet ancien aide médico-psychologique pour adultes autistes et psychotiques se serait métamorphosé en quelques années en artisan fromager de haute volée ? De ses débuts à maintenant, la mue s'est faite progressivement, jusqu'à être aujourd'hui bien connu des amateurs de fromages affinés avec passion, des végétariens qui ne jurent que par la présure végétale et des restaurateurs en quête de fromages avec une franche typicité mais produits tout localement.

Et puis il y a la rencontre avec Nicolas Pot en 2021. Cet homme-là non plus n'avait pas l'air prédestiné à la fromagerie. Originaire de région parisienne, formé à la sociologie, banquier pendant dix ans... ce n'était pas une raison de ne pas faire un virage à 180 degrés. Passionné de fromage depuis longtemps, Nicolas s'installe un an à Pontivy pour passer son BPREA - comprendre brevet professionnel

de responsable d'entreprise agricole. Là, il apprend les rudiments du métier d'agriculteur sous toutes ses facettes : l'élevage, le maraîchage, la transformation des produits de la ferme, mais aussi la gestion, les normes sanitaires... enfin tout ce qui fait d'un homme un bon paysan ! Puis il s'installe en Ille-et-Vilaine et



commence par faire ses « armes » comme salarié en fromagerie artisanale à la Caprarius. La fameuse fromagerie de Bain-de-Bretagne qui a, pour notre plus grande peine, succombé aux assauts successifs du covid, de la sécheresse, de l'inflation et de la crise de la bio, lui aura permis de connaître de près tous les ressorts de la création d'un bon fromage. Après

deux autres expériences comme salarié sur les fermes Réveille tes Sens à Sens-de-Bretagne et Au Pré de la Terre à Plélan-le-Grand, Nicolas prend conscience que ce qu'il veut ce n'est pas être paysan à plein temps sur une ferme mais artisan associé.

« EN S'ASSOCIANT, L'IDÉE, C'ÉTAIT QU'ON FASSE ENSEMBLE, QU'ON METTE EN COMMUN NOTRE SAVOIR-FAIRE »

## ■ En toute sobriété

Et ça tombe bien, parce que c'est justement à cette période qu'Olivier cherche lui aussi à s'associer, pour partager le travail, mais surtout pour mettre en commun les savoir-faire. Les deux fromagers s'engagent ensemble dans un projet renouvelé. Deux ans auront été nécessaires pour imaginer un atelier de transformation du lait adapté à leurs besoins, conforme aux normes sanitaires et aussi économe en énergie. Car comme le souligne Olivier « produire du fromage, c'est une grosse consommation d'eau et d'énergie : de l'eau chaude pour le nettoyage, de l'énergie pour les chambres froides, les caves, les machines. Avec le chauffe-eau solaire, l'isolation et la ventilation double-flux on économise déjà pas mal

d'énergie ». Objectif suivant : couvrir la toiture de panneaux photovoltaïques pour aller vers l'autonomie énergétique. Sacré challenge ! Ce qui guide les deux artisans, c'est la perspective d'une production durable, inscrite dans un monde qui est en train de changer de manière accélérée. Démarche qu'ils résumant en une phrase : « On essaye de réfléchir à comment produire du fromage en 2050 ».

## ■ Expérimentations fromagères

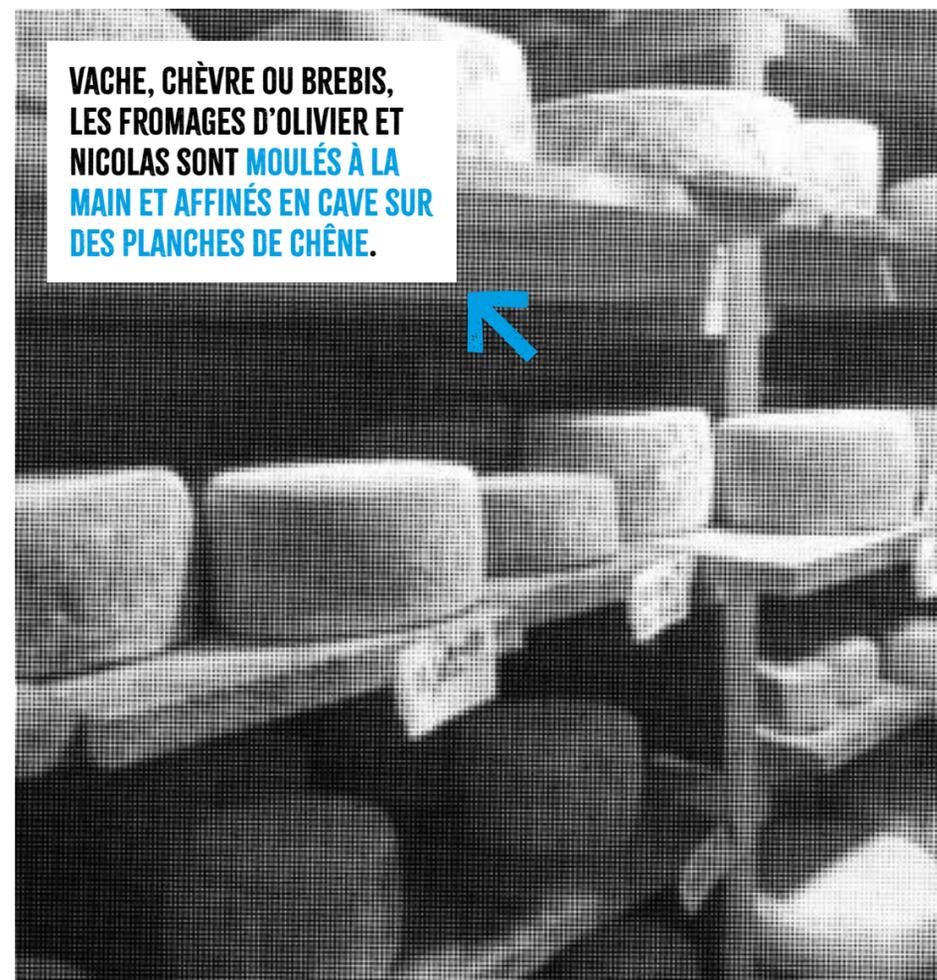
Produire du fromage, c'est bien la raison d'être de la Germillotte. Ou plutôt pourrait-on dire créer ? Ils ont un côté artistes, Olivier et Nicolas. Ils testent des choses. Tout comme Olivier a commencé par des interprétations locales du Morbier, du Saint-Nectaire ou du Reblochon, ils travaillent dans une perpétuelle recherche de saveurs nouvelles ancrées sur le terroir qui est le leur.

C'est aussi par ce prisme du territoire que les embûches ont pu être surmontées : interdiction de mettre une ligne de charbon dans un fromage qui n'est pas AOP Morbier ? Qu'à cela ne tienne, remplaçons une ligne de charbon par deux lignes de spiruline ! Si l'idée est fine, il aura quand même fallu expérimenter un peu pour que la spiruline, qui amène de surcroît des nutriments et une jolie couleur, n'apporte pas trop son goût prononcé au détriment de celui du fromage.

Justement, c'est aussi cela, l'expérimentation, qui intéresse les fromagers de la Germillotte. À l'image de cette commande d'un restaurateur rennais qui souhaite cuisiner du halloumi local. Le halloumi est un fromage de Chypre qui a la particularité de ne pas fondre à la cuisson. Alors il a fallu tester. Exit le lait de vache : avec ce lait trop gras, cela ne fonctionne pas. Alors on prendra du lait de chèvre, que l'on fera cailler, puis cuire dans le lactosérum. Le voilà le petit secret du fromage qui grille sans fondre ! Quant au lactosérum, co-produit du fromage, il ira nourrir les cochons de la ferme Pradenn à quelques kilomètres.

Question terroir, on zone autour de l'Ille-et-Vilaine. Après avoir testé de petits fromages frais de vache aux algues qui n'ont pas trouvé grâce au contact des papilles connaisseur, opération camembert. Sans affront aucun à nos voisins normands, le « camembert » de la Germillotte sera fabriqué à partir de lait de brebis et de chèvre. Et si la tentative de fabriquer une ricotta s'est avérée bien trop énergivore pour les artisans soucieux de l'environnement, ils concèdent simplement que « ce qui est intéressant, c'est d'essayer ».

« PENDANT UN AN J'AI FAIT DU FROMAGE AVEC DE LA PRÉSURE ANIMALE. ET PUIS J'AI DÉCOUVERT LA PRÉSURE VÉGÉTALE. ÇA ME PLAISAIT DE METTRE UNE MACÉRATION DE FLEURS. C'EST AUSSI ÇA QUI A MATCHÉ AVEC SCARABÉE »



## ■ Chardon !

Et il y a une chose qu'ils ont essayé, et adopté depuis bien longtemps. Une petite particularité qui fait de leur méthode une production quasi unique dans le bassin rennais, voire en Bretagne, c'est l'utilisation d'une présure végétale.

La présure, c'est le coagulant avec lequel on enseme le lait pour le faire cailler. Habituellement, on emploie de la présure animale, une enzyme issue de la panse de veau. Si cela pose question en termes de bien-être animal, cela exclut aussi de fait les personnes au régime végétarien strict de pouvoir consommer du fromage. Il existe une autre présure, bien moins répandue en France, mais utilisée traditionnellement en Espagne ou au Portugal. C'est *chardus floratus*, la présure végétale à base de chardon. Celle qu'utilisent Olivier et Nicolas. Cette macération de fleurs de chardon, en plus d'être végétale, a aussi un avantage très intéressant : celui d'accélérer la maturation des fromages, donc l'affinage. Lorsque l'on sait que les fromages bio locaux sont produits en petite quantité et que les mangeurs de fromages bio locaux sont de plus en plus nombreux, on se dit qu'un fromage affiné rapidement permet aux amatrices et amateurs de combler leur appétit de fromage bio de qualité tout en restant sur du circuit court.

## ■ Bio fromages en circuit court

Aujourd'hui, les deux artisans transforment chaque mois 10 000 litres de lait qu'ils brassent à la main dans leur cuve en cuivre. Du bon lait cru, gras et riche en

« CE QUI EST IMPORTANT C'EST DE VALORISER LE TRAVAIL DES ÉLEVEURS, LA QUALITÉ DE LEURS PRODUITS. ET DE LES PAYER MIEUX QUE LA LAITERIE. »

protéines, produit par les vaches, chèvres et brebis des éleveuses et éleveurs de Brécé, Saint-Aubin-du-Cormier, Montreuil-sur-Ille, Feins, L'Hermitage ou Mouzazé. Des bêtes qui vivent dehors, mangent de l'herbe et du foin et sont traitées une fois par jour pour offrir un lait plus riche. « On sélectionne les élevages sur la qualité du lait, autrement dit sur la qualité de l'alimentation des bêtes » confient les fromagers.

Petits fromages frais, fromages à pâte pressée cuite ou non cuite, à croûte lavée, tommes natures ou aromatisées au fenugrec ou au poivre... la douzaine de variétés de fromages artisanaux choyés par Olivier et Nicolas iront garnir les étals de magasins de produits fermiers, les paniers des amap, les marchés en ville ou à la ferme, les assiettes de la guinguette de La Basse Cour ou des enfants des écoles et bien sûr les magasins Scarabée !

# CŒURS RÉSISTANTS, CITOYENS EN LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE.

Parce que la solidarité alimentaire est une préoccupation constante de Scarabée, nous sommes allés à la rencontre de Cœurs Résistants, une association rennaise qui combat la précarité en permettant aux personnes à la rue de construire un projet de société.

300 tonnes de nourriture par an, 1 200 foyers soutenus chaque semaine, 200 personnes à la rue nourries chaque week-end. Et aussi un lieu de répit accueillant où l'on peut se reposer, manger, discuter, jouer, charger son téléphone, mais aussi cuisiner, bricoler, jardiner... Et, surtout, se sentir légitime à participer à un projet de société. C'est, brossé en quelques toutes petites lignes, le portrait de Cœurs Résistants.

## ■ Glanage, cuisine et distribution

C'est à l'hiver 2015 que le projet a germé dans l'esprit de William, fraîchement débarqué à Rennes avec l'envie furieuse de sortir de la galère et la conviction que c'est en embarquant ses coloc de la rue qu'il pourrait y arriver.

Le constat est « simple » : il y a des gens qui ont faim d'un côté et du gaspillage alimentaire de l'autre. Il ne faut pas être Einstein pour se dire qu'il y a là une équation peut-être pas si compliquée à résoudre. Alors cela commence par du glanage, de la préparation de repas dans un coin de cuisine et de la maraude pour

les distribuer aux personnes à la rue. Et puis c'est la rencontre avec Phenix, une entreprise d'utilité sociale qui fait de la lutte contre le gaspillage alimentaire son cheval de bataille. Le lien est tissé avec les supermarchés locaux. Cœurs Résistants récupère leurs invendus et les redistribue aux personnes en précarité. L'association est créée pour pouvoir supporter juridiquement le projet qui se déploie à vitesse grand V tant les besoins sont importants.

## ■ Transformer la société

Mais ne nous y trompons pas, bien plus qu'une association caritative, Cœurs Résistants est un outil de solidarité qui permet aux personnes en précarité de retrouver leur dignité en contribuant concrètement à la vie de la cité. Car comme nous l'a confié Simon, l'un des trois salarié.es, « nous croyons que c'est par l'activité qu'on peut reprendre possession de ses capacités, c'est en faisant quelque chose d'utile qu'on cultive l'estime de soi ». Ici, on ne parle pas de bénéficiaires,

mais de personnes accueillies accueillantes. D'ailleurs, ce sont les mêmes qui gèrent les arrivages de denrées alimentaires, qui cuisinent, qui distribuent chaque jour 200 paniers au Village alimentaire, qui accueillent et animent le lieu de répit installé dans une ancienne école. Mais elles aussi qui participent aux choix politiques de Cœurs

Résistants en devenant l'un.e des cinq co-président.e ou en intégrant le bureau de l'association.

## ■ Un projet qui fait des petits

Connaissez-vous le point commun entre les Glaneurs rennais, l'Épicerie gratuite de Rennes 2 et les distributions de paniers dans les conciergeries de quartier au P'tit Blosneur et à la Cohue ? Ce sont tous des projets impulsés par Cœur Résistants ! Car l'idée n'est pas de tout piloter mais de faire au plus proche des besoins. Et de permettre à toutes les personnes en précarité de prendre part à ces actions. « Toujours guidés par les valeurs de la gratuité et de l'inconditionnalité, on initie, on impulse, on essaime, puis on se retire pour multiplier les possibilités d'engagement pour chacun chacune » nous dit encore Simon.

## ■ Émancipation par la terre

Récupérer des invendus pour les cuisiner ou les distribuer, c'est bien. Mais est-ce que le modèle alimentaire n'est pas à questionner ? s'interroge Mathieu, un autre salarié que nous avons rencontré. Car « il y a cette question qui nous habite et nous anime : comment peut-on transformer le territoire ? Or on ne peut pas transformer le territoire sans mettre de l'écologie dans la balance ». Alors Cœurs Résistants a avancé une autre bille : celle de la production agricole et en même temps de la réappropriation des outils de production par les habitant.es, qu'ils soient pauvres ou riches, personnes à la rue ou agriculteur.ices. Ce projet, c'est celui de la Ferme du Turfu qui commence juste à s'installer à la Prévalaye. Un chantier d'émancipation par la terre qu'on a très envie de suivre de près. Et dont on vous racontera bien sûr les aventures à venir.

## + D'INFOS

www.coeurs-resistants.org



## BRASSIN ÉPHÉMÈRE.

B<sup>35</sup> ? Et non, ce n'est pas le petit nom d'une nouvelle vitamine présente dans nos beaux fruits d'été. C'est plutôt celui d'une collaboration pétillante qui se déguste de préférence au soleil.

B comme bière, comme bio, comme bon, B comme bulle, comme blonde, comme bouteille consignée, comme brassée à Bain-de-Bretagne, comme scarab bien sûr !

On ne vous fait pas l'affront de vous suggérer la signification de 35, pour une coopérative locale qui a à cœur de soutenir les paysannes et paysans locaux, cela tombe sous le sens !

Ce que l'on vous suggère en revanche, c'est de ne pas hésiter à découvrir cette bière collaborative, imaginée par les brasseurs de Draenek et les équipes de Scarabée. Houblonnée à froid, elle est légère, aromatique, fleurie avec une pointe d'agrumes. Parfaite pour fêter l'arrivée de l'été !

Ne tardez pas, la cuvée spéciale de cette bière éphémère a été créée spécialement pour célébrer la Fête de la bio locale qui a lieu dans toutes les enseignes Biocoop d'Ille-et-Vilaine du 3 au 15 juin.

# DES CARTES QUI FONT POUSSER DES FLEURS !

La Fabrique à Sourires, c'est d'abord une histoire de résilience. Pour affronter un drame familial, Fanja découvre les super pouvoirs de l'aquarelle. Un pinceau, quelques couleurs d'aquarelle artisanale française et la jeune femme trouve son chemin pour aller vers des horizons heureux. On est en 2021, elle lance La Fabrique à Sourires, une petite entreprise qui crée des cartes, des marque-pages, des calendriers... à planter !

Pour faire germer les sourires, quoi de plus élémentaire que du papier à planter ? Autrement dit, du papier ensemencé qui, une fois recouvert de terre et arrosé en pluie fine à l'eau claire, laisse germer et pousser en quelques semaines des fleurs, fruits, légumes ou herbes aromatiques. Un peu de soleil, un arrosage régulier et juste un peu de patience sont les trois ingrédients pour que la carte se réincarne en une plante bien vivante.

Empreintes de poésie et toutes pleines de sens, les cartes de Fanja ont une double vie. La première comme une attention offerte à l'occasion d'un anniversaire, d'une pendaison de crémaillère ou d'un apéro entre ami.es, la seconde dans le jardin, sur le balcon ou dans une jardinière sur l'appui de la fenêtre qui voit pousser fleurs sauvages, fraises ou tomates cerises.

Créées à Betton, imprimées sur papier recyclé français, ces petites merveilles sont conditionnées par les salarié.es de l'ESAT Utopi de Cesson-Sévigné sous un blister sans plastique à base d'amidon de maïs compostable. Tout est vertueux dans ces cartes écoresponsables de la Fabrique à sourires. Vous les trouverez dans nos magasins Scarabée de Cleunay, Cesson et Saint-Grégoire et ce serait bien dommage de vous en priver !

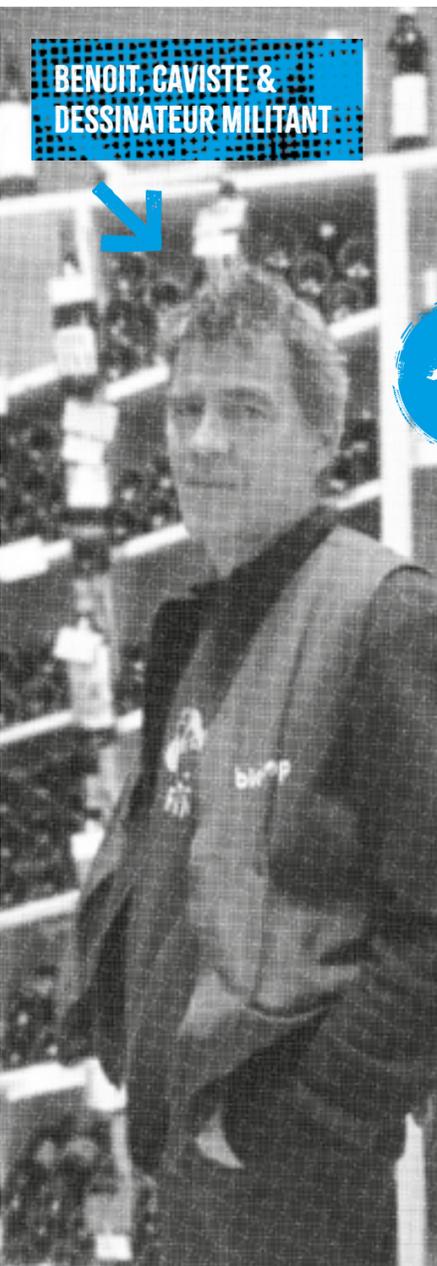
## + D'INFOS

Instagram : @la\_fabrique\_a\_sourires\_fr

Facebook : @lafabriqueasouriresfr



© La Fabrique à Sourires



**BENOIT, CAVISTE & DESSINATEUR MILITANT**

# 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.

**B**enoit n'est pas que le conseiller en boissons que vous croisez dans votre magasin de Cleunay, il est également un talentueux dessinateur. C'est Benoit qui a dessiné le logo-titre de cette nouvelle *Feuille*. C'est lui aussi qui a illustré la une de ce numéro. C'est encore lui qui nous régale les mirettes de ses dessins où le coup de crayon artisanal le dispute à la poésie... Benoit est un artisan. Un artiste même !

Formé à l'école Estienne, influencé par le groupe Grapus issu de l'affiche polonaise des années soixante-dix, il se reconnaît dans ce graphisme coup de poing et poétique à la fois, un peu punk. Aussi parce qu'il y a du politique, toujours un message à transmettre. On est loin de l'illustration gratuite et cela a son importance. D'ailleurs, Benoit dit que ce qu'il fait, c'est

## POUR MOI CE QUI EST IMPORTANT C'EST LE SENS : UN JEU ENTRE LE MESSAGE ET LA FORME GRAPHIQUE

de l'art appliqué : se servir de la commande, du cadre, des contraintes, pour créer quelque chose de beau et percutant. Que ce soit pour illustrer une étiquette de bière ou une affiche pour Scarabée, une pochette de disque pour ses camarades musiciens ou un faire-part de naissance, ce qui le guide, c'est le sens. Avec la volonté systématique de créer un jeu entre le contenu et la forme.

Pour cela, il a tout un tas de petits carnets sur lesquels il crayonne et où il peut faire coller son univers avec le sujet qu'on lui propose. Un petit secret de fabrication ? « **J'essaye d'avoir tout de suite une image en tête** ». Ses outils de prédilection ? L'encre de chine bien sûr, « la base » comme il dit, et puis la craie aussi et les crayons de couleur. Travailler la matière, jouer avec les bavures, les traces intempêtes, et même avec les « accidents » lorsqu'il passe sur ordinateur. « **Je travaille un peu comme en sérigraphie, avec des superpositions. Sur photoshop, je continue à travailler manuellement en définitive** » nous confie-t-il. C'est exactement ce qui nous plaît chez Scarabée, le côté très artisanal de ses dessins. Lorsque Benoit a travaillé sur le nouveau logo de *La Feuille*, c'est aussi cette piste qu'il a explorée en s'attachant à créer une typographie sobre, faite main. En jouant avec les vides et l'espace de la page, du journal, son format, son papier.

Lorsqu'il ne conseille pas un vin à déguster ou un cidre paysan à découvrir, Benoit dessine pour Scarabée et pour d'autres. Et anime des ateliers avec des enfants, qui sont une autre source précieuse d'inspiration, de surprise et d'émerveillement. Et puis il chante aussi, mais ça, c'est encore une autre histoire...

Oui oui c'est vrai, nous avons déjà eu cette surprenante demande ! En réalité, la personne cherchait des fruits et légumes produits hors sol, en hydroponie, nourris au substrat et sans contact aucun avec les animaux, notamment les vers de terre, les insectes, les abeilles... tout l'inverse de l'agriculture paysanne vivante et favorable à la biodiversité que défend Scarabée !

La suite de l'histoire ne nous dit pas où cette personne a trouvé légumes à son goût...

# LE COUP DE CŒUR DE FLO, LIBRAIRE À L'ÉTABLI DES MOTS.

## ■ Circuit court

L'agriculture est un sujet central. Fondamental car il est question de notre alimentation, de notre santé, des conditions de vie des agricultrices mais également du bien-être de la terre, de l'état de l'environnement et de notre avenir. Pour toutes ces raisons, le modèle dit conventionnel, extensif et industriel, est aujourd'hui de plus en plus remis en question.

Reste à créer d'autres façons de faire, plus vertueuses. Les AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) en est une. Avec *Circuit Court*, la bande-dessinée de Tristan Thil et Claire Malary éditée chez Futuropolis, nous découvrons l'histoire de ce concept et de son arrivée en France. Nous rencontrons Daniel et Denise Vuillon, agricultrices bio dans le Var, les personnes à l'origine de l'importation en France de la première AMAP.

Au fil de ces planches toutes en vert et blanc, on nous narre les combats contre la grande distribution et pour des produits de qualité respectant le paysan et le consommateur. Comment ce couple est parti de situations ubuesques et injustes pour arriver à un modèle sain mettant en relation directe productrices et consommatrices ?

Par son format d'interview-reportage, *Circuit Court* est didactique, simple d'accès et particulièrement bien structurée. Elle rentre d'emblée dans la bibliographie des indispensables pour repenser l'agriculture d'aujourd'hui et demain. En bref, c'est passionnant, très instructif et véritablement éclairant !

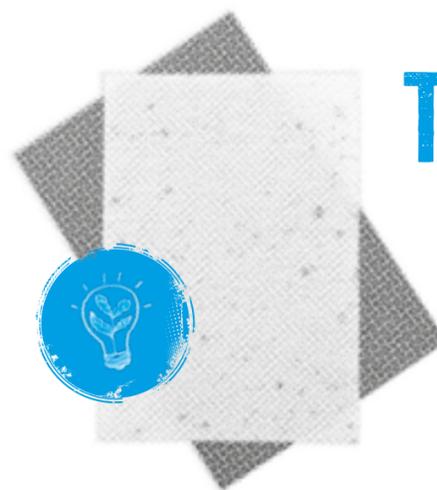
## ■ CIRCUIT COURT

Tristan Thil et Claire Malary  
Futuropolis  
23€



# TRANSFORMER LA FEUILLE EN PAPIER À PLANTER.

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**onnaissiez-vous le papier ensemencé ? Si La Fabrique à Sourires propose de belles cartes à planter, vous pouvez vous aussi réaliser votre papier ensemencé. Il suffira de le déposer sous la surface d'une bonne terre et de l'arroser un peu pour le voir fleurir et ravir les papillons, abeilles et coccinelles... et aussi vos mirettes !

1. Une fois que vous l'avez lue, que votre voisin l'a lue, que l'amie du voisin l'a lue et que la voisine de l'amie du voisin l'a lue aussi, déchirez les feuilles de votre *Feuille* en tout petits morceaux et déposez les dans un saladier. Vous pouvez aussi ajouter un rouleau de papier toilette ou une boîte à œufs dont vous n'avez plus besoin.

2. Recouvrez juste d'eau chaude et laissez reposer 30 minutes.

3. Avec un mixeur plongeant (oui oui, celui pour faire la soupe), mixez jusqu'à obtenir une pâte de la consistance du dentifrice.

4. Sur un plateau, pliez une serviette de toilette et déposez un torchon par-dessus. Puis étalez votre pâte à papier, en pressant et en lissant avec le dos d'une cuillère.

5. Saupoudrez de graines : coquelicot, bleuet, soucis, ou même tomates ou radis... Et ajoutez des feuilles,

des herbes, des pétales pour faire joli.

6. Pressez et lissez à nouveau pour intégrer les graines au papier.

7. Laissez sécher dans un endroit bien aéré (pour ne pas que les graines germent déjà !) et remplacez la serviette si elle est trop humide.

8. Votre papier est prêt ! Ne reste plus qu'à le découper au format que vous souhaitez et surtout à le distribuer autour de vous pour faire fleurir le journal de Scarabée !

## » ENTENDU CHEZ SCARABÉE

"AVEZ-VOUS DES FRUITS ET LÉGUMES VEGAN ?"

# CONVOQUEZ L'ÉTÉ AVEC LA PANISSE RÔTIE À L'AÏOLI D'ÉLODIE.

Un petit air de Provence vient souffler jusque sur nos terres bretonnes. La panisse, spécialité niçoise, se prépare avec de la farine de pois chiche. Sans gluten et 100 % végétale, cette recette que nous offre Élodie du restaurant Pique-Prune de Cleunay saura ravir toutes les papilles en quête de saveurs ensoleillées.



## POUR 8 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

#### ■ Panisse :

- 500 grammes de farine de pois chiche
- 1 litre d'eau
- 1 gousse d'ail en purée
- Origan séché
- Sel
- Huile à frire ou à poêler

#### ■ Aïoli :

- 1 gousse d'ail en purée
- 160 grammes d'huile de tournesol désodorisée
- 50 grammes de purée de noix de cajou
- 5 centilitres de jus de citron
- 400 grammes de tofu soyeux
- Sel et poivre

### RECETTE

#### ■ Panisse :

1. Portez à ébullition l'eau salée avec la gousse d'ail réduite en purée et l'origan séché.
2. Versez-y la farine de pois chiche en pluie tout en fouettant.
3. Baissez le feu et laissez épaissir comme la polenta.
4. Étalez la panisse dans un plat tapissé de papier sulfurisé, à hauteur de 2 centimètres d'épaisseur et laissez refroidir.

5. Une fois refroidie, retournez la panisse sur une plaque et détaillez-la en frites.

6. Huilez et faites rôtir au four 12 minutes à 180°C.

#### ■ Aïoli

Montez tous les ingrédients au mixeur plongeant comme une mayonnaise. Versez l'huile au fur et à mesure. Rectifiez enfin l'assaisonnement.

Accompagnez la panisse d'une ratatouille à votre façon !

### ET AVEC ÇA, QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

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

Pour les amateurs de sans alcool, un kéfir d'eau Citron de L'Atelier du ferment sera une agréable option : cette boisson a une bulle fine, vivifiante, ainsi qu'une acidité naturelle. Le citron accompagnera à merveille ce mets aux saveurs méditerranéennes.

Et si on veut se faire plaisir avec une chouette bouteille, on ira sur le Mas des Escattes avec la cuvée Parcelles, millésime 2022. La puissance apportée par ce vin blanc du Languedoc va soutenir les différentes saveurs de cette recette. Les notes florales vont se fondre à merveille avec la panisse. La finale fraîche et épicée donne un coup de fouet, nécessaire pour le plat qui est assez gourmand.

## PRENEZ DATE !

### ■ FÊTE DE LA BIO LOCALE EN ILLE-ET-VILAINE

Une quinzaine pour valoriser le précieux travail de nos 300 productrices et producteurs bio locaux. Au menu des réjouissances : animations, dégustations, jeu-concours...

Du 3 au 15 juin dans tous les magasins Biocoop d'Ille-et-Vilaine.

### ■ FÊTE DE LA BIÈRE

Pour accompagner les apéros de début d'été, Scarabée est allé dénicher de nouvelles petites bières éphémères de brasseries bretonnes. L'occasion de découvrir les régals de Minimum (Montreuil-sur-Ille), Arvarus (Ploumoguier), Brume (Questembert), Tiens bon la barre (Plouasne)... et bien sûr de déguster la B35, bière unique issue d'une collaboration spéciale entre la brasserie Draenek et les magasins Biocoop d'Ille-et-Vilaine !

Du 6 juin au 1<sup>er</sup> juillet dans les 9 magasins Scarabée.

### ■ COLLECTE BIO SOLIDAIRE AU PROFIT DE CŒURS RÉSISTANTS

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

Les 14 et 15 juin dans les 9 magasins Scarabée.

biocoop  
| Scarabée

Scarabée Biocoop, Société coopérative d'intérêt collectif

Directrice de la publication Isabelle Baur

Rédaction et secrétariat d'édition Juliette Desmots

Direction artistique et mise en page Justine Seigneur

Illustration Benoît 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

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

Plus d'informations sur [www.scarabee-biocoop.fr](http://www.scarabee-biocoop.fr) et nos pages Facebook et Instagram

Ne pas jeter sur la voie publique