

LA FEUILLE



FABULEUSES LÉGUMINEUSES.

Délaissées ces dernières décennies, les légumineuses reviennent progressivement dans les champs et sur les tables. Alliées de la qualité des sols, de la lutte contre le réchauffement climatique et de l'équilibre dans l'assiette, elles sont une voie pour la transition alimentaire.

S 03

LA COOP EN VIE EN VRAI
Une coopérative qui nous ressemble.
Anne Bouget de France, consommatrice engagée.

10

CEUX QUI NOURRISSENT
L'atelier V, une histoire de joyeuses légumineuses.

14

CE QUI NOUS LIE
Les scarabées ont du talent : Étienne, le rythme dans la peau. Entendu chez Scarabée.

O

04

NOS ENGAGEMENTS EN ACTES
Pour une bio accessible.
Avocat en sursis.

12

PORTRAIT DE FAMILLE
D'une graine aux autres.

R 15

EN PERSPECTIVE
Le coup de cœur de l'Établi des Mots : Il est où le patron ? Transformer *La Feuille* en boule décorative.

M 06

DÉCRYPTAGE
Fabuleuses légumineuses, une voie pour la transition alimentaire.

13

CÔTÉ MAGASINS
Pétillantes baies sauvages. Très cher chocolat. Un air de Méditerranée à Papu.

16

À TAAABLE !
L'Orient sur la table avec les falafels de Jérôme. **PRENEZ DATE !**

E

A

ANNE BOUGET DE FRANCE, CONSOMMATRICE ENGAGÉE.

Anne Bouget de France est une consommatrice investie dans le projet de Scarabée depuis quelques années. L'esprit collectif et la diversité de l'équipage l'encouragent à transmettre.

« Je suis associée de Scarabée en tant que consommatrice et je fais partie du conseil de surveillance depuis cinq ans. Ces dernières années, j'ai donné de l'énergie au projet de Scarabée et j'en ai puisé beaucoup aussi. Aujourd'hui, il nous faut trouver des forces vives et je suis heureuse de voir des trentenaires embarquer dans l'aventure. D'ailleurs, notre coopérative est comme un bateau avec son équipage, très varié, chacun étant là avec sa pépite. Nous sommes tous différents mais nous

allons ensemble sous le pavillon Scarabée. La SCIC est extraordinaire : se retrouver autour d'une table avec des personnes salariées, des personnes qui produisent, des personnes qui dirigent... Plus l'équipe est variée en âges, en compétences, en idées, mieux c'est. Il n'y a que dans la différence qu'on avance. Notre objectif, c'est d'accompagner la bio en donnant sa place à chacun chacune. La bio, ça ne sera jamais fini. Et moi je serai présente jusqu'au bout ! »



PAROLE D'ASSOCIÉE

MERCI LES COOP'ACTEURS

Après trois ans de coopération, d'échanges, d'enthousiasme et aussi de débats parfois houleux, l'association des Coop'acteurs a définitivement choisi de passer le relais. Un grand merci d'avoir porté la voix de consommatrices et consommateurs !



UNE COOPÉRATIVE QUI NOUS RESSEMBLE.

Ils et elles étaient seize ce 17 septembre pour continuer à construire ensemble une coopérative attentive à son environnement et à ses salarié-es. Consommatrices et consommateurs de longue date ou ayant tout juste rejoint l'aventure, partenaires et salarié-es se sont réuni-es un soir dans la grande salle du restaurant Pique-Prune de Cleunay pour avancer sur la mise en œuvre concrète d'un projet plus solidaire et durable.

Alors elles se sont réparties en trois groupes pour phosphorer, débattre, partager son expertise d'usage et proposer à tous les camarades une marche à suivre pour avancer.

Prendre soin des personnes salariées

Dans la famille « employeur », je voudrais aller plus loin que la loi et pouvoir accompagner mieux les moments clés de la vie des personnes salariées de la

coopérative. Accompagner vers la retraite, allonger le congé paternité, mettre à disposition un camion pour un déménagement... les propositions sont nombreuses pour rendre la vie plus facile.

Se déplacer plus écolo

Dans la famille « mobilité durable », je voudrais favoriser les déplacements plus respectueux de la planète. Équipements de pluie pour les salarié-es cyclistes, parkings adaptés aux vélos cargo pour les clientes et clients, organisation d'une logistique décarbonée pour les fournisseurs... les pistes de réflexion ne manquent pas pour diminuer l'impact de nos déplacements.

Toujours plus solidaire

Dans la famille « solidarité », je demande le caddie militant ! Pour soutenir la solidarité alimentaire de

façon claire et pérenne tout au long de l'année, les associé-es réuni-es ont élaboré les modalités de mise en œuvre de ce caddie qui sillonnera bientôt les rayons de nos neuf magasins.

C'est chemin faisant que nous avançons, collectivement. Prochain rendez-vous est donné le 12 novembre pour faire le prochain pas, ensemble. Vous voulez vous aussi participer concrètement à la vie de la coopérative ? N'hésitez pas à nous rejoindre !

+ D'INFOS

scic@scarabee-biocoop.coop

NOUS AVONS LE LUXE DE POUVOIR FAIRE CHANGER LES CHOSES.

Bonjour ! Je suis Hugo Mouraret, le nouveau président du directoire. Ce premier édito est un peu spécial pour moi. Il est spécial car je prends la relève d'Isabelle Baur qui a servi Scarabée pendant vingt-cinq ans. Outre la volonté constante de rendre la bio accessible, elle a porté la transformation de notre modèle d'organisation, en rupture avec le modèle hiérarchique classique. Elle a travaillé avec le conseil de surveillance à la modification des statuts de notre coopérative pour ajouter aux consommateurs et consommatrices déjà présent-es au sein de la gouvernance, les salarié-es, les fournisseuses et fournisseurs et tous les partenaires.

Beaucoup d'idées ont été reprises par le réseau Biocoop et font désormais partie des règles que tous les magasins respectent. Nous devons être fiers d'avoir participé à la mise en place de ces sujets innovants et militants. Son départ nous oblige à rester militants et exigeants dans notre manière d'appréhender le commerce, la coopérative et la relation à l'autre.

C'est fort de treize années passées à travailler aux côtés d'Isabelle que j'ai la responsabilité de continuer à faire vivre ces valeurs. Je suis né à la fin des années quatre-vingts, je fais partie de la « génération climat ». Mon arrivée au sein de Scarabée était guidée par la lutte contre le réchauffement climatique et ses conséquences sur nos écosystèmes.

Nos choix de consommation ont tous un coût. Ils impactent nos ressources en eau et en énergie. Ils impactent les femmes et les hommes de notre planète. Ils ont des conséquences sur la biodiversité, le climat et notre environnement. Des changements sont déjà observables à notre échelle et nous avons une responsabilité en tant que consommateurs et en tant qu'entreprise.

Sauf que... plus les impacts sont éloignés de nous, moins nous en avons conscience et moins nous sommes enclins à faire évoluer nos habitudes. J'ai pour ambition d'ancrer profondément dans notre

stratégie la lutte contre le réchauffement climatique. Par exemple, avons-nous tant besoin de chocolat (qui consomme en moyenne 17 000 litres d'eau et émet 35 kilos de CO₂ pour 1 kilo produit), de café (18 000 litres d'eau et 15 kilos de CO₂) ou de mangue (1 600 litres et 2 kilos de CO₂) que nos vies en seraient bouleversées si nous devions en arrêter la consommation ? Nos habitudes, renforcées par un système capitaliste boulimique dopé aux réseaux sociaux qui font commerce de notre attention, doivent évoluer.

Nous ne serons vraisemblablement pas les premiers réfugiés climatiques, nous ne serons vraisemblablement pas les premiers à devoir changer radicalement nos habitudes de consommation mais nous sommes les premiers qui avons le luxe de pouvoir faire changer les choses. Affaire à suivre.

Hugo Mouraret, président du directoire de Scarabée



POUR UNE BIO ACCESSIBLE.

Contribuer à la lutte contre la précarité alimentaire, à notre mesure, est un des objectifs que Scarabée affiche sans rougir. Entre impératif de rétribuer les productrices et producteurs à un prix juste et volonté de rendre la bio accessible, le chemin est étroit. Mais nous y sommes résolument engagés.

On entend souvent, à juste titre, qu'une alimentation durable, bonne pour la santé et l'environnement, n'est pas encore accessible à tout le monde. C'est pourtant un but à atteindre et Scarabée y contribue depuis de nombreuses années, modestement certes, à la hauteur de ses possibilités assurément. Car la bio ne devrait pas être réservée à celles et ceux qui sont nés avec une petite cuiller en argent dans la bouche ou qui font partie des personnes à hauts revenus. Alors on se creuse les méninges et on se retrousse les manches sans relâche pour faire notre part dans la lutte contre la précarité alimentaire.

Si nous sommes une coopérative de l'économie sociale et solidaire, nous sommes aussi une entreprise, qui, comme toute entreprise, doit percevoir des recettes. Ces recettes, nous les utilisons au plus juste. Scarabée n'existe pas pour faire du profit et ne rétribue pas d'actionnaires. Et ce que gagne la coopérative après avoir payé les fournisseurs, les salaires et les charges, sert uniquement à renforcer le projet. Par exemple à soutenir l'accessibilité alimentaire.



1. ENGAGÉS POUR DES PRIX ENGAGÉS

Étape numéro 1 : parvenir à proposer une gamme de produits à prix honnête. Établir des prix justes, c'est le challenge quotidien de Scarabée. Et c'est un sacré exercice d'équilibriste. Vous qui fréquentez nos magasins, vous avez certainement vu cette appellation « prix engagé ». La démarche, initiée il y a plus de vingt ans par notre coopérative rennaise – les fidèles de longue date se rappelleront « la bio pour tous » – repose sur l'effort consenti à la fois par les producteurs et par Biocoop afin de réduire leur marge pour offrir des produits accessibles. 150 produits du quotidien sont ainsi proposés à des prix inférieurs de plus de 9 % à ce qui se pratique dans les autres magasins spécialisés bio.

2. SOLIDAIRES AVEC LES ÉTUDIANT-ES



Alors qu'un étudiant sur cinq ne mange pas toujours à sa faim faute de moyens, nous avons engagé une démarche pour rendre la bio plus accessible aux jeunes générations. Depuis un an, les jeunes bénéficient d'une remise de 5 % sur présentation de leur carte d'étudiant. Chaque mois, près de mille passages en caisse concernent ces personnes précaires. En 2024,



Utopia 56, La Cloche, Cœurs Résistants, la Banque Alimentaire, les Restos du Cœur tissent des liens étroits avec notre coopérative.

cette économie représente tout de même 8 000 euros au total !

5 % c'est encore modeste, nous en sommes bien conscients et il se pourrait que dans les mois à venir nous pussions cette remise un peu au-delà, si nos moyens encore fragiles le permettent.

3. MOBILISÉS AVEC LES ASSOCIATIONS DE LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ

Tout au long de l'année, nous accompagnons les associations qui soutiennent les personnes en précarité. Utopia 56, Cœurs Résistants, La Cloche ou la Banque Alimentaire tissent depuis plusieurs années des liens étroits avec notre coopérative. Si certaines récupèrent quelques invendus pour les cuisiner

et/ou les distribuer à leurs bénéficiaires, elles organisent aussi en magasin des collectes qui sollicitent la générosité des clientes et clients. Que l'on remercie chaudement au passage.

Au-delà de l'accueil, Scarabée contribue directement à ces actions de solidarité en reversant à l'association lors de certaines collectes, l'équivalent de la marge réalisée sur la vente des produits offerts à la collecte.

2500 €

c'est la somme reversée à la Banque Alimentaire, en plus des produits, lors de la collecte 2023.

Ces contributions sont modestes, certes, mais la dynamique est lancée et nous avons bien l'intention d'amplifier progressivement nos actions pour apporter notre pierre à l'édifice de la lutte contre la précarité alimentaire.



L'avocat c'est formidable ! Particulièrement riche en acides gras essentiels et en vitamine E, en potassium et en magnésium, il est l'allié d'une alimentation équilibrée.

Oui mais non. L'avocat, ce n'est pas si formidable que ça en fait. Si sur le plan purement nutritionnel et gastronomique, nous n'avons rien à reprocher à l'avocat, sur le plan écologique en revanche, l'avocat n'est pas innocent. Extrêmement gourmand en eau – 1000 litres pour 1 kilo de fruits – l'avocat cultivé dans le sud de l'Espagne a aussi appauvri les sols. Et la

monoculture qui y est pratiquée menace de mettre en péril l'équilibre de la région.

Alors nous avons pris une décision radicale, au risque de déplaire à certaines et certains. Nous avons choisi de ne plus vous proposer d'avocat d'Espagne dans les rayons de vos magasins. Si Biocoop nous propose une filière d'avocats du Kenya, nous avons besoin d'un peu de temps pour réfléchir à cette alternative et l'accepter. Ou pas. Car si les avocats du Kenya sont moins gourmands en eau puisqu'ils poussent en territoire équatorial et que l'eau y tombe du ciel, ils

nécessitent énormément d'énergie pour leur transport (par bateau évidemment) et leur conservation.

Surtout, les avocats poussent bien loin de nous et nous avons un doute sur notre légitimité à pomper les ressources de pays lointains pour notre petit plaisir de Bretons, qui pourrait bien passer de mode d'ici peu ! Cet hiver, pas de guacamole donc. Mais pourquoi pas remplacer l'avocat par d'autres ingrédients ? Avec un pied de brocoli, quelques haricots secs, un bouquet d'épices et une once de créativité, on parie que vous allez y arriver !

FABULEUSES LÉGUMINEUSES

UNE VOIE POUR LA TRANSITION ALIMENTAIRE.

Elles sont dix-huit mille variétés et quarante espèces dans le monde. Elles sont cultivées et consommées sur tous les continents. Elles ont été délaissées ces dernières décennies à la faveur de la viande. Mais elles reviennent progressivement dans les champs et sur les tables. Les légumineuses sont une voie pour la transition alimentaire.



Pois chiches, lentilles, fèves et haricots font partie de la grande famille des fabacées. Cultivées dès le néolithique, les légumineuses ont un intérêt pour l'agriculture, pour l'environnement et pour l'alimentation. Elles ont tout bon en somme !

Il y a cent ans, nous consommions en France sept kilos de légumineuses par an et par personne. Il y a dix ans, nous n'en consommions plus que deux. Au regard des quatre-vingt-cinq kilos de viande, des cinquante-trois kilos de laitages ou des quarante-huit kilos de pommes de terre, c'est peu ! Les chiffres sont éloquentes, mais pourquoi un tel désamour ? Il se pourrait bien que la démocratisation de la viande soit passée par là. Alors qu'elle était autrefois réservée aux occasions exceptionnelles, la consommation de viande a connu après-guerre un essor foudroyant, au détriment des légumineuses qui ont été peu à peu délaissées. Il aura fallu attendre près d'un siècle pour redécouvrir les vertus des légumineuses et l'impératif écologique qui nous propose – nous intime même – l'ordre de végétaliser notre assiette. La loi Egalim* aidant, les légumineuses font peu à peu leur retour dans les champs et dans les assiettes, au prix d'un travail obstiné à tous les niveaux de la filière.

■ Côté champ, une pépite agronomique

Alors nous sommes remontés à l'origine de la filière : la graine. Pour comprendre l'intérêt agronomique des légumineuses, nous sommes allés à la rencontre d'Emma Flippon, ingénieure agronome qui étudie en ce moment les lentilles juste ici, à La Chapelle Thouarault, dans l'objectif de qualifier et de déployer le meilleur mélange de semences pour les agricultrices et agriculteurs du territoire (*lisez aussi le portrait de « D'une graine aux autres » page 12*).

Et ce que nous avons bien compris, c'est que les légumineuses ont un allié majeur : l'azote, et une capacité qui leur est propre : le fixer dans le sol. « L'azote c'est le carburant, les vitamines des plantes : ça les aide à pousser » explique Emma en mode « la chimie pour les nuls ». Cette faculté des légumineuses à fixer l'azote dans le sol, et donc à le rendre disponible pour les cultures suivantes, elles seules la possèdent.



Les lentilles cultivées sur la parcelle expérimentale de la Chapelle Thouarault par Estelle Serpelay et Emma Flippon permettront de créer des mélanges de graines résilients et adaptés aux conditions de culture locales.

Et c'est pour cela que les légumineuses sont un des leviers qui permettent à l'agriculture biologique de se passer d'azote de synthèse. L'azote de synthèse, vous savez, celui qui entre dans la composition du nitrate, qui ruisselle à la première grosse pluie, et se retrouve dans les cours d'eau, polluant du même coup les plages qui se retrouvent envahies d'algues vertes potentiellement mortelles lorsqu'elles se décomposent.

En réalité, l'azote est précieux lorsqu'il est organique et reste dans le sol. Et ça, c'est le super pouvoir des légumineuses. En fixant l'azote dans le sol, les légumineuses l'enrichissent et le préparent pour la culture suivante qui pourra en bénéficier à son tour : « Le lupin, le pois et la féverole sont des protéagineux qui, en tant que légumineuses, sont capables de fixer l'azote atmosphérique et sont ainsi d'excellents précédents de céréales, explique Emma Flippon. En fonction du système et de la rotation, ils peuvent contribuer à l'amélioration de la structure du sol, rompre les cycles de certains bioagresseurs de céréales et être une source d'azote pour le système de culture. »

Si les légumineuses sont des engrais verts bénéfiques pour les sols, elles peuvent aussi être doublement utiles en association. En cultivant simultanément lentilles et cameline ou féverole et blé par exemple, non seulement l'azote pourrait être « partagé » par les légumineuses avec les céréales, mais en plus la récolte est double. Une parcelle, deux cultures, c'est tout bénéf ! Cela limite la prolifération de « mauvaises » herbes, et permet aussi deux récoltes dans le même temps et sur la même parcelle, améliorant ainsi le rendement global.

■ Des alliées pour la planète

Mais ce n'est pas tout. En plus de nourrir le sol, les légumineuses prennent soin de la qualité de l'air. En fixant l'azote dans le sol, elles limitent l'émission du protoxyde d'azote dans l'atmosphère, un gaz à effet de serre très puissant, trois cents fois plus que le gaz carbonique. Et ce qui est formidable, c'est que cet effet positif au champ, on le retrouve à l'échelle planétaire. « Par exemple, disent Michel Duru et Marie-Benoît Magrini, agronomes à l'Inrae, remplacer une culture

de céréale par du pois et/ou du soja dans le cas d'une rotation de trois à cinq ans, permet de réduire de 20 % les apports d'azote de synthèse, de 80 % la formation d'ozone, de 90 % l'eutrophisation des eaux et des gaz à effet de serre, et de 15 % l'acidification des océans. » Imaginons la puissance d'impact positif

LES LÉGUMINEUSES ONT LE SUPER POUVOIR DE FIXER L'AZOTE DANS LE SOL.

sur l'environnement si chaque paysan mettait à un moment des légumineuses dans son champ ! Les légumineuses nourrissent le sol. Elles nourrissent aussi les bêtes. Et leur usage dans l'alimentation animale permettrait aussi de limiter les dégâts à l'échelle planétaire. Si les éleveurs et éleveuses en France remplaçaient les tourteaux de soja importés par des légumineuses fourragères comme le sainfoin ou le trèfle, cela permettrait non seulement de limiter la déforestation et l'érosion de la biodiversité causées par la culture du soja au Brésil, de limiter les émissions de gaz à effet de serre liées à leur transport, mais également de limiter les émissions de méthane par les ruminants du fait de leur meilleure digestibilité.

■ Un levier majeur pour la transition alimentaire

Bonnes pour les sols, bonnes pour la biodiversité, bonnes pour la qualité de l'air, les légumineuses sont aussi bonnes, tout court. Bonnes à manger ! Et ça tombe bien car la consommation de légumineuses est aussi une voie sérieuse pour la transition alimentaire. Car il est impératif d'envisager la transformation de notre alimentation pour qu'elle réduise autant que possible son impact sur l'environnement et la santé humaine.

Comment adapter notre alimentation pour la rendre durable dans le contexte planétaire de réchauffement climatique ? Comment nourrir le monde en 2050 étant donné l'accroissement constant de la population et dans le même temps la raréfaction proportionnelle de terres agricoles disponibles pour la production alimentaire ?

Nombreux sont les scénarios qui ont étudié la question ces dernières années. Que ce soit l'Ademe, l'IDDRI, le WWF ou Solagro**, toutes s'accordent sur

une chose : la part de viande devra impérativement diminuer au minimum de moitié dans notre régime alimentaire au profit d'une alimentation végétalisée. Et vous l'avez certainement deviné, l'une des bottes secrètes d'une assiette plus végétale, ce sont les légumineuses. Car elles sont non seulement riches en protéines végétales, mais également en fibres, en fer et en vitamine B9. Selon les scénarios modélisés par ces différents acteurs, la part de légumineuses devra être multipliée par 3 à 14 !

À ce titre, l'étude produite en 2024 par le Réseau Action Climat et la Société Française de Nutrition intitulée *Comment concilier nutrition et climat ? Pour la prise en compte des enjeux environnementaux dans le Programme National Nutrition Santé* est riche d'enseignements. Elle décrypte dix-sept scénarios pour une alimentation durable à tous points de vue, c'est-à-dire pour la santé humaine et pour l'environnement. Et sans surprise, la consommation quotidienne de soixante-cinq à cent grammes de légumineuses figure parmi les trois recommandations pour les pouvoirs publics qui concluent cette étude.

Cela étant dit, l'enjeu reste de taille. D'une part, parce que les légumineuses pâtissent encore d'une image vieillotte et triste. D'autre part, parce que développer la consommation de légumineuses signifie développer leur culture de manière massive, avec tous les besoins en savoir-faire et en équipements que cela implique. C'est toute la filière qu'il faut mobiliser, de la graine à l'assiette. Et c'est précisément l'ambition du projet de recherche « Jack » qui réunit autour de l'Institut Supérieur des Agricultures d'Angers, quinze partenaires d'un bout à l'autre de la filière.

Pour redorer le blason des légumineuses et impulser son développement dans les champs et dans les cuisines, des personnes issues de toutes les disciplines, recherche académique et appliquée, gastronomie, agriculture, agro-industrie, restauration collective, se sont mises autour de la table pour construire ensemble un avenir joyeux pour les légumineuses. Avec un double objectif : augmenter la consommation et la production de légumes secs en France, « un projet très important qui répond à des enjeux de santé humaine et de lutte contre le réchauffement climatique » explique Isabelle Maitre qui dirige cette recherche.

■ Entre la graine et l'assiette

Côté semence et biodiversité cultivée, il y a donc *D'une graine aux autres* qui contribue à déployer des mélanges de semences résilients capables d'offrir un avenir enthousiasmant aux lentilles bretonnes.

Mais entre la graine et l'assiette, il y a tout un parcours, un peu plus compliqué que celui des légumes qui transitent facilement sans escale du champ à la cuisine. Car si les lentilles, les haricots ou les pois arrivent prêts à cuisiner dans les silos à vrac de votre





DANS CES CAISSONS DE L'USINE AGRO LOGIC, TOUTES LES GRAINES PASSENT PAR UN SÉCHAGE À 40° AVANT D'ÊTRE TRIÉES ET CONDITIONNÉES.

magasin, c'est qu'auparavant, ils ont été séchés, triés et conditionnés. Et cette étape fondamentale nécessite des équipements coûteux que les « petits producteurs bio » ne sont pas toujours en mesure de posséder. En Mayenne, l'entreprise Agro Logic s'est spécialisée dans le tri et le séchage des graines et s'est justement équipée pour pouvoir soutenir les agriculteurs et agricultrices du territoire. « En 2016, nous avons fait ce choix d'aller vers les graines pour pouvoir les valoriser alors que l'offre n'existait pas sur notre territoire. Et aussi pour des raisons agronomiques : les graines ont des bienfaits sur l'écosystème. Nous essayons d'avoir l'approche la plus globale possible » explique Mylène Seyeux. Au total, ce sont cinquante producteurs et productrices installés dans un rayon de 80 kilomètres autour de l'usine de Nuillé-sur-Vicoin qui font appel à l'expertise et aux équipements d'Agro Logic.

Ici, une fois que les champs ont été fauchés et les graines récoltées, on les fait sécher dans des caissons à 40° maximum un temps plus ou moins long suivant le taux d'humidité de la graine. Une fois sèches, les graines passent par différentes étapes de tri. Dernière étape avant conditionnement : le passage par la trieuse optique, une machine calibrée pour détecter la moindre herbe folle, le plus petit caillou ou le vilain haricot cassé. Et n'allez pas croire que les graines abîmées finissent à la benne, car dans la perspective de l'objectif zéro déchet de l'entreprise mayennaise, elles seront plutôt transformées en farine.

La farine de lentille ou la farine de pois chiche ont de beaux jours devant elles. Car on n'a pas encore tout inventé côté cuisine des légumineuses.

Étudier les aptitudes culinaires des légumes secs est d'ailleurs un enjeu du projet Jack associant la

recherche et les mondes agricole et alimentaire. Comme l'explique sa pilote : « On va étudier le lien entre la façon dont je produis dans le champ le légume sec et à quelle application culinaire il est le plus approprié. Ce lien va nous permettre d'apporter de la valeur ajoutée à ces cultures et va pouvoir se distribuer tout au long de la filière. »

■ « Repimper » les légumineuses

Il y a une autre manière de chercher, plus artisanale, plus empirique et qui porte ses fruits, pour le plus grand plaisir des fins gourmets. Et de toute l'équipe de L'atelier V.

Installée à Vannes depuis bientôt dix ans, cette petite entreprise a fait des légumineuses sa matière première de base et du houmous son produit phare. C'est pour contribuer concrètement à la résilience alimentaire du territoire et s'impliquer dans une alimentation porteuse de sens que Xavier Le Louër et son équipe se

sont lancés dans cette aventure un peu folle dont vous découvrirez l'histoire page 10.

« Avec L'atelier V, on voulait retrouver la légumineuse historique, sans pour autant reproduire les recettes ancestrales. On a cherché à « repimper »

les légumineuses nous confie Charlotte Marsollier, responsable Innovation à l'atelier V, parce qu'elles cochent toutes les cases de l'alimentation positive : elles sont colorées, ont des propriétés nutritionnelles incroyables, font partie de notre patrimoine gastronomique. »

Déclinés en dix recettes, les tartinables de L'atelier V sont préparés à partir de pois chiches, de haricots ou de lentilles, associés à des légumes de saison, épices et herbes aromatiques. Si vous avez déjà goûté ces petites merveilles de saveurs, vous êtes sans doute posé la question de leur secret de fabrication pour arriver à un résultat si juste. Disons-le

d'emblée, il n'y a pas de secret. Il n'y a pas non plus de professionnel de la recherche et développement au sens agroalimentaire du terme. Il y a juste une équipe passionnée de cuisine. « On reproduit à l'échelle XXL ce qu'on fait dans notre cuisine : aboutir à une recette qui plaise à toute l'équipe, c'est notre boussole. C'est des essais, des réessais. Nous avons beaucoup entraîné nos palais et nous continuons. Il n'y a pas de secret. On fait de la cuisine comme le ferait un chef. Ça se joue sur le bon mixage, la bonne cuisson. Il y a eu beaucoup d'essais ratés aussi. On ne s'interdit rien, on essaie tout. Le vrai talent c'est de réussir à retranscrire notre passion pour la cuisine dans l'usine. »

■ Côté assiette, une pépite nutritive

Comme alliées de l'environnement, les légumineuses peuvent monter sur le podium. Comme alliées de l'équilibre alimentaire, elles montent carrément sur la première marche ! Leur petit secret ? Une richesse en protéines végétales incomparable. De quoi faire pâlir le rosbief du dimanche.

Riches en fibres, sources de protéines et de nombreux micronutriments comme la vitamine B9, le magnésium, le calcium et le fer, les légumineuses n'ont pas à rougir et sont une clé pour une alimentation saine et moins carnée. Pour peu qu'on les rende séduisantes sur la table. Si le cassoulet ou la potée aux lentilles pâtissent encore d'une image un peu vieillotte, le dahl de lentilles corail, le chili con (ou sin) carne ou bien les gâteaux à la pâte de haricot que l'on déguste au Japon sont peut-être des pistes réjouissantes pour introduire davantage de légumineuses dans nos assiettes quotidiennes. Proposer une cuisine végétarienne, équilibrée, de saison et joyeuse, c'est d'ailleurs la mission à laquelle s'attèlent les cuisinières et cuisiniers de nos restaurants Pique-Prune, parmi lesquels Jérôme, végétarien depuis trente ans, fait figure d'expert de la légumineuse.

DU CHAMP À L'ASSIETTE, LES LÉGUMINEUSES ONT DES IMPACTS POSITIFS À TOUS LES NIVEAUX. ELLES SONT UNE VÉRITABLE VOIE POUR LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE QUI NOUS OBLIGE. PRENONS-EN DE LA GRAINE !

* Issue des États généraux de l'alimentation, la loi Egalim ou loi Agriculture et Alimentation a été votée en 2018. Elle poursuit un triple objectif : payer le juste prix aux producteurs et productrices pour leur permettre de vivre dignement de leur travail ; renforcer la qualité sanitaire, environnementale et nutritionnelle des produits ; favoriser une alimentation saine, sûre et durable pour toutes et tous.

** Ademe : Agence qui participe à la construction des politiques nationales et locales de transition écologique. IDDRI : Institut du développement durable et des relations internationales. WWF : Fonds mondial pour la nature, ONG internationale, Solagro : association qui accompagne les acteurs du monde agricole et des territoires dans la transition écologique et énergétique.

4 ASTUCES DE JÉRÔME, CUISINIER AU RESTAURANT PIQUE-PRUNE DE CLEUNAY.

1. Les légumineuses ont une image un peu triste, quel est ton petit secret pour les rendre plus attrayantes ?

D'abord, il faut dire une chose importante : les sources de fer et de protéines des légumineuses sont hyper intéressantes pour l'équilibre alimentaire. Notre astuce au restaurant, c'est d'ajouter des légumineuses dans des plats où les gens n'ont pas l'habitude de les trouver. C'est vrai qu'on a souvent une image un peu old school des légumineuses cuites à l'eau. Mais il y a plein de possibilités de les rendre attractives : en moussaka avec des lentilles vertes, des céréales et de la feta par exemple. Ou en dahl de pois cassés avec des épices qui harmonisent les goûts et shuntent au passage le côté clivant du pois cassé.

2. On dit souvent qu'il faut faire tremper les légumineuses une nuit avant de les faire cuire, pourquoi ?

Au moment du séchage des graines se développent des antinutriments qui limitent l'absorption des nutriments lorsqu'on les consomme. Tremper les légumineuses permet de rendre disponibles les vitamines, le fer et les enzymes présents dans les légumineuses. Et de les rendre plus digestes.

3. Et toi, c'est quoi ta recette de légumineuse préférée ?

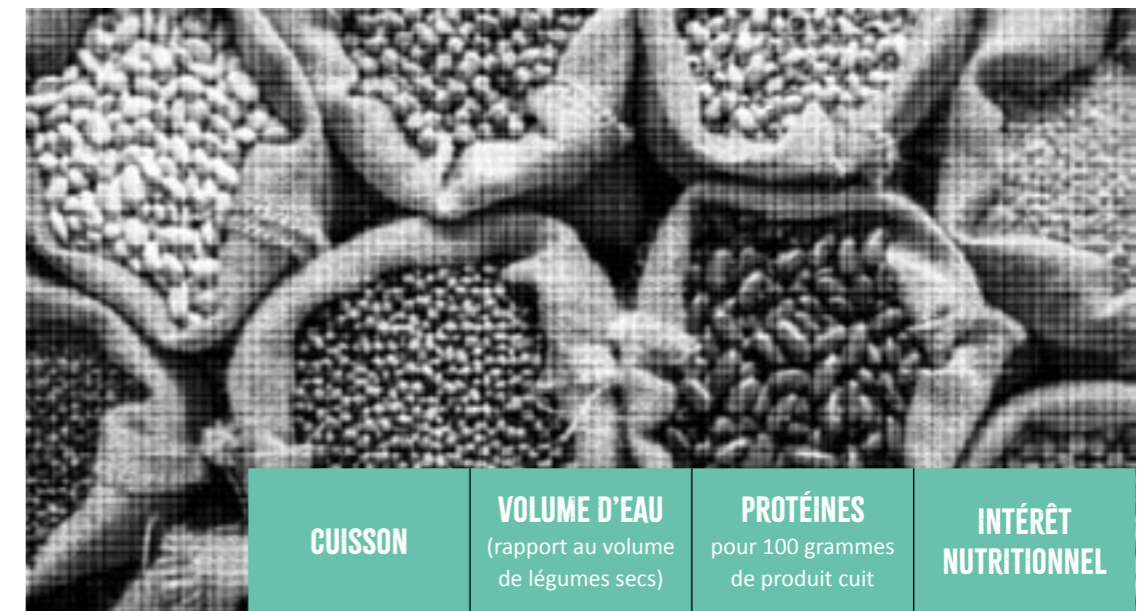
Une de mes recettes préférées c'est le falafel. Là, la légumineuse est reine. Je l'aime très vert : il faut être très généreux en herbes. Jeté dix minutes dans une huile bien chaude, c'est beau, ça fait une belle croûte. Et quand tu l'ouvres, tous les aromates explosent !

4. Un dernier secret à partager ?

Pour que le corps puisse fixer le fer des légumineuses, j'ajoute toujours un jus de citron sur les lentilles. La vitamine C rend le fer assimilable par le corps.

12

Pour diminuer le temps de cuisson et faciliter la digestibilité des légumineuses, faites-les tremper dans l'eau douze heures avant de les cuisiner (excepté pour les lentilles et les pois cassés).



	CUISSON	VOLUME D'EAU (rapport au volume de légumes secs)	PROTÉINES pour 100 grammes de produit cuit	INTÉRÊT NUTRITIONNEL
AZUKI	45 minutes	3	5 à 7 grammes	Fibres
FÈVE	12 minutes	3	5 à 8 grammes	Fibres et vitamine B9
FLAGEOLET	60 minutes	4	5 à 7 grammes	Fibres, calcium et vitamine B9
HARICOT BLANC, COCO DE PAIMPOL	40 à 60 minutes	3	6 à 10 grammes	Fibres, calcium et vitamine B9
HARICOT ROUGE	40 à 60 minutes	3	8 à 9 grammes	Fibres, vitamine B9, fer et potassium
LENTILLE BLONDE	30 minutes	2,5	9 grammes	Fibres, fer et vitamine B9
LENTILLE CORAIL	15 à 30 minutes	2 à 6	10 grammes	Fibres et fer
LENTILLE BELUGA	20 à 45 minutes	2,5 à 4	8 à 9 grammes	Fibres
LENTILLE DE LA REINE	45 à 60 minutes	8	8 à 9 grammes	Fibres
LENTILLE VERTE	20 à 25 minutes	3	9 à 10 grammes	Fibres, fer et vitamine B9
POIS CASSÉ	45 à 50 minutes	8	8 grammes	Fibres et vitamine B9
POIS CHICHE	60 minutes	3	8 grammes	Fibres et vitamine B9

L'AQUAFABA C'EST MAGIQUE !



Ce liquide issu de la cuisson des pois chiches a un pouvoir émulsionnant. Battu comme le blanc d'œuf, il remplace les blancs en neige ; avec un peu de sel, de moutarde et un trait de citron, il fait une magnifique mayonnaise végétale et en ajoutant de l'ail et du curcuma pour une jolie couleur jaune, un savoureux aioli. Formidable non ?

L'ATELIER V, UNE HISTOIRE DE JOYEUSES LÉGUMINEUSES.

Transformer les légumineuses en merveilles de saveurs et de couleurs pour contribuer à la transition alimentaire, c'est le pari réussi d'un petit atelier devenu grand. Rencontre avec l'équipe de L'atelier V*.



C'est l'histoire d'une charcuterie transformée en palais de la légumineuse. Une histoire fabuleuse que nous ont confiée trois de ses protagonistes : Xavier le capitaine, Charlotte l'aventurière et Matthieu le pragmatique. Cette histoire, nous sommes heureux de vous la raconter tant les produits concoctés par cette entreprise artisanale reflètent notre volonté d'aller vers une alimentation résiliente et positive. Elle a débuté il y a moins de dix ans. D'un grand dess(e)in. Le constat était sans appel : en mangeant comme l'on mange, on va droit dans le mur. La clé pour infléchir le modèle, elle, s'est peu à peu révélée : il se pourrait bien que la légumineuse ait sa partition à jouer dans la transition alimentaire.

■ Du développement durable à la transition alimentaire

À la barre de l'atelier V, il y a Xavier Le Louër. Armé d'une formation scientifique et après avoir travaillé dans le secteur de l'emballage à destination des entreprises de l'agroalimentaire, il met un pied, et même les deux, dans la restauration collective. C'est ici qu'il prend la mesure des enjeux de l'alimentation au regard de notre avenir commun. Nous sommes au milieu des années deux mille, le Grenelle de l'environnement bat son plein et l'on entend à chaque coin de conversation les mots « développement durable ». Xavier a alors pour mission d'élaborer une feuille de route intégrant les enjeux du développement durable à une activité de restauration collective pour le compte d'Ansamble, un acteur majeur du secteur passé depuis sous la houlette d'Elior.

Alors les questions arrivent naturellement : comment sont produits les aliments que je cuisine ? Où sont-ils cultivés ? Comment diminuer l'impact de mon activité sur l'environnement ? « Je me suis vite rendu compte qu'une assiette composée majoritairement de végétal n'a pas le même impact qu'une assiette composée majoritairement de protéine animale »

confie Xavier. Et les légumineuses apparaissent rapidement comme une piste sérieuse pour végétaliser les assiettes. Si elles sont des alliées de poids, c'est qu'elles sont « intéressantes à tous points de vue dit notre capitaine : au niveau agronomique, au niveau nutritionnel et au niveau de leur impact sur l'environnement. Ce sont des graines vertueuses qui sont une vraie richesse en termes d'alimentation et qui mobilisent finalement très peu de ressources naturelles. »

■ Du cochon au pois chiche

C'est précisément dans ce contexte que se présente l'opportunité de reprendre l'atelier de charcuterie artisanale implanté à Vannes pour y créer un atelier d'un tout autre genre. Ce sera l'atelier V. Fort de son expertise et avide d'aventure nouvelle en accord avec ses convictions, Xavier Le Louër est prêt à se lancer. Il reprend l'atelier, personnel compris. Embarque dans l'aventure Charlotte Marsollier, la tête dans les étoiles de l'innovation et Matthieu Derrien, les pieds sur terre, ancré au développement technique. Et convertit en quelques mois un atelier de charcuterie en atelier de transformation végétale, passant du cochon au pois chiche et accompagnant la dizaine de charcutiers expérimentés à se transformer en experts du houmous.

Comme cette histoire n'est pas un conte de fée, il n'y a pas de baguette magique. Pour faire du houmous, il faut des légumineuses – pois chiches, lentilles, haricots... Or, en vérité, de légumineuses il n'y a quasiment point aux alentours de Vannes. Qu'à cela ne tienne, la petite équipe prend son bâton de pèlerin pour aller frapper à certaines portes. Celle de la Chambre d'agriculture de Bretagne permettra

d'embarquer quelques producteurs aventureux dans l'histoire. À l'autre bout de la chaîne, celle de Biocoop amorcera la possibilité d'une distribution à des consommatrices et consommateurs conscients de notre super pouvoir de mangeurs, de celles et ceux qui savent que notre alimentation a son rôle à jouer dans l'avenir de la planète.

■ Des légumineuses dans les champs bretons

Côté culture, « nous avons amorcé un programme pour imaginer avec les agriculteurs les modalités pour remettre ces cultures dans les champs » explique Xavier. Un projet qui s'est étalé sur quatre ans avec tout un programme d'expérimentations au niveau culturel. « C'était très riche en enseignements. Nous avons compris que le temps agricole n'est pas le temps de notre activité de production. Il y a les saisons, il y a les cycles végétaux. Je sème au printemps mais je ne pourrai tirer de conclusions qu'au bout de six ou huit mois. Par rapport à notre temps à l'atelier V c'est « trop » long. »

Conscients que chacun.e a sa place dans le cycle de la production alimentaire, Xavier et son équipe ont transmis le flambeau de la réimplantation des légumineuses dans les champs à l'association Leggo – pour Légumineuses à Graines du Grand Ouest. Une association qui réunit producteurs, semenciers, acteurs de la transformation alimentaire et de la restauration et collectivités locales

avec une ambition commune : soutenir le développement des légumineuses tant du point de vue agricole que du point de vue commercial. Côté approvisionnements, il a bien fallu se rendre à l'évidence, se contenter de la Bretagne ne sera pas suffisant à court terme, alors on pousse jusque dans le Berry, voire dans le Sud-Ouest.

■ Du houmous dans les assiettes

Côté assiette, il va falloir dépoussiérer la légumineuse, la « repimper » comme le dit joliment Charlotte Marsollier : « on voulait valoriser la légumineuse historique pour ce qu'elle est, sans pour autant reproduire les recettes ancestrales parfois poussiéreuses. » Alors on teste, on expérimente, on goûte... et on aime. Mais pas toujours. Alors on recommence, on essaie et on réessaie jusqu'à trouver la bonne recette, l'équilibre subtil entre légumineuses, légumes, épices et aromates, la bonne texture, la bonne couleur, la bonne

saveur. Chaque légumineuse a ses propriétés sensorielles. « C'est un vrai apprentissage, c'est du temps long, on ajuste en permanence nos barèmes de cuisson pour obtenir le résultat que l'on souhaite » poursuit Xavier.

« ABOUTIR ENSEMBLE À UNE RECETTE QUI PLAISE À TOUTE L'ÉQUIPE, C'EST CELA NOTRE BOUSSOLE. »

À l'atelier V, chacune et chacun a son mot à dire. Les recettes sont élaborées et dégustées collectivement. Que l'on soit cuisinier, cuisinière, comptable ou patron, on peut prendre part à la dégustation hebdomadaire. À l'oreille attentive de Louise qui formulera la recette, chacun.e partage son ressenti sur la saveur, la couleur, la texture et ce qui emmène en voyage au Liban, à Bangkok ou sur le port de Vannes. À partir d'une grille de lecture organoleptique, la recette est ainsi élaborée en cuisine « classique » avant de partir en production à plus grande échelle.

À chaque recette sa spécificité. On ne travaillera pas de la même manière le pois chiche et le haricot. De même qu'on ne travaillera pas de la même manière le pois chiche pour le houmous et le pois chiche pour le falafel. « C'est de la vraie cuisine en fait, explique Matthieu en précisant : on va travailler avec un certain pourcentage de pois chiches cuits et puis un certain pourcentage de pois chiches crus et puis peut-être un pois chiche qui a été moins cuit que d'habitude pour pouvoir obtenir la bonne texture. Et ça c'est un vrai boulot. » Un vrai boulot qui permet d'inventer. Le tarama végétal en fumant les haricots : une première ! Le guacamole sans avocat, mais avec petits pois français : une alternative crédible et bien plus écologique. Et bientôt une gamme tout à fait étonnante dont nous ne dirons rien, hormis qu'elle promet encore de savoureuses surprises.

■ Ici l'on cuisine

Si l'atelier V a commencé par revisiter le plus classique des houmous de pois chiche, la gamme s'étoffe constamment. Et surtout évolue avec les saisons. Alors forcément, un houmous de lentilles jaunes et butternut ne sera pas le même en début et en fin de saison. Et lorsqu'il n'est plus si savoureux, c'est qu'il est temps de passer à la recette de la saison suivante. Car ici, nulle béquille. « Pas de poudre de perlimpinpin » comme le dit Matthieu, le super technicien de la



Les légumineuses arrivent par big bag d'une tonne pour pouvoir être triées, trempées, cuites et cuisinées par l'équipe de l'atelier V.



À L'ATELIER V, TOUT LE MONDE CONTRIBUE À L'ÉLABORATION DES RECETTES... ET AUX DÉGUSTATIONS HEBDOMADAIRES. SIX MOIS À UN AN SONT NÉCESSAIRES POUR ÉLABORER UNE NOUVELLE RECETTE.

troupe. On ne tolère aucun additif. « Pas d'acidifiants, pas de texturants, pas de traitements, pas de chimie alimentaire, pas de protéine d'œuf. On ne travaille qu'avec des ingrédients simples » résume-t-il. Une petite prouesse quand on sait que sur le marché du végétal, 73 % des produits en rayon sont ultra-transformés.

Que des ingrédients simples donc. C'est-à-dire, ceux qui sont au plus proche de la nature, tout simplement ! Alors dans les cuisines de l'atelier V, on trouve des pois chiches et des lentilles jaunes, des lentilles corail et des haricots, des épices dont les mélanges sont élaborés sur place, de l'huile comme à la maison mais en bidon un peu plus gros, de la purée de sésame et de noix de cajou, des légumes frais, locaux et de saison. C'est simple.

« ICI NOUS RÉALISONS TOUT DE A À Z. LES LÉGUMINEUSES SÈCHES ARRIVENT DIRECTEMENT DU PRODUCTEUR »

Simple, mais format XXL. « Le véritable talent c'est de réussir à retranscrire notre grande passion pour la cuisine dans l'usine » confie Charlotte. Car si l'atelier V a débuté dans un labo artisanal avec des sacs de vingt-cinq kilos de lentilles, aujourd'hui il a triplé de surface et les légumineuses arrivent par big bags d'une tonne ! Côté machines aussi, c'est idem qu'à la maison, en beaucoup plus grand. Le mixeur – qu'on appelle ici une cutter – accueille des productions de trois-cents voire quatre-cents kilos. Le frigo est plutôt une chambre froide de trois-cents mètres carrés qui accueille les légumes secs en train de tremper aussi bien que les ingrédients cuits prêts à être mélangés.

Alors forcément, avec quatre-cents kilos de houmous, on ne remplit pas les pots à la main, ça, c'est le rôle de la doseuse ; on ne les opere ni ne les étiquette pas non plus à la main, quoi que cela fut le cas les premières années. Aujourd'hui, avec douze tonnes

de légumineuses qui rentrent chaque mois dans l'atelier pour se faire cuisiner et régaler les gourmets des quatre coins de la France, tout le monde est bien content d'avoir une étiqueteuse automatique.

■ La clé d'un houmous qui flatte les papilles

Et puis il y a la machine, LA machine qui permet de conserver la fraîcheur d'un produit tout juste sorti du blender, de conserver les propriétés nutritionnelles, les propriétés organoleptiques et le goût unique de chaque recette sans jamais rien ajouter de bizarre à l'intérieur. Cela tout en garantissant une durée de conservation approchant un mois. Autant dire une prouesse !

Ici, zéro stérilisation (qui détruit au passage tous les microorganismes, y compris les vitamines et les minéraux) mais une conservation grâce une technologie de haute pression à froid. Le principe : faire passer les pots dans un sas rempli d'eau froide auquel on ajoute encore 30 % d'eau supplémentaire. Ainsi le produit est tellement sous pression que la paroi cellulaire des bactéries est endommagée, rendues ainsi inopérantes et incapables de se développer. Alors oui, les pots de l'atelier V sont encore en plastique (recyclé à au moins 50 %), sans quoi cette technique de conservation ultra fraîche ne serait pas possible. Sans renoncer à améliorer la qualité écologique de ses contenants que l'équipe juge elle-même imparfaits, l'atelier V a choisi de privilégier d'abord la qualité des produits à celle des petits pots. C'est aujourd'hui la seule ombre au tableau. Mais vu l'énergie et la conviction que l'équipe a su mettre pour inventer en quelques années un modèle inédit qui sublime les légumineuses du champ à l'assiette, nous sommes sûrs que ce n'est qu'une épreuve supplémentaire à surmonter, tout comme elle a su surmonter les précédentes.

Bientôt l'atelier V fêtera ses dix ans. Belle aventure que nous espérons bien voir se poursuivre quelques décennies encore !

D'UNE GRAINE AUX AUTRES.

D'une graine aux autres fait acte de résilience. Du moins, c'est l'ambition de cette jeune entreprise qui se donne pour objectif de faire prendre conscience de l'importance de la biodiversité cultivée, de la graine à l'assiette. Et de la développer concrètement.



© Anne-Cécile Estève

Que mangera-t-on demain ? C'est la question qui a poussé Estelle Serpolay et Emma Flippon, ingénieures agronomes passées par l'Inrae*, à faire des semences paysannes leur champ d'investigation. Car pour qu'il y ait une céréale, une légumineuse, un légume ou un fruit, il faut qu'il y ait d'abord une graine. Et pour qu'il y ait des graines, variées, adaptées aux territoires, adaptées aux pratiques, capables de résister aux aléas, aux maladies et aux prédateurs, il faut chercher, développer et reproduire.

C'est la mission que se sont donnée Estelle et Emma en créant *D'une graine aux autres* : « Notre raison d'être, c'est de révéler l'importance de la biodiversité cultivée de la graine à l'assiette : découvrir, comprendre, sélectionner, expérimenter et gérer collectivement cette ressource pour accroître l'autonomie semencière des systèmes agricoles et favoriser leur résilience. »

■ Ressusciter les semences paysannes

Depuis 2022, les deux femmes accompagnent les agricultrices et agriculteurs, mais aussi toutes les personnes soucieuses de la biodiversité cultivée, à agir pour la développer. En clair, identifier et renforcer les variétés paysannes de semences pour assurer une biodiversité résiliente, capable de nous nourrir demain, quel que soit le contexte.

Emma et Estelle sont persuadées d'une chose, c'est que pour être résilientes, les semences doivent être

variées. Et elles ne sont pas les seules à le penser. La communauté scientifique produit de plus en plus de travaux qui vont dans ce sens. La biodiversité cultivée n'est pas juste une formule, c'est la garantie de graines qui tiennent leurs promesses.

Et pour cela, il faut faire des mélanges. Alors les ingénieures ont construit une méthode participative qui leur permet de sélectionner et de créer des mélanges adaptés aux conditions de culture.

■ 160 carrés de lentilles

Citons parmi d'autres un de leurs sujets du moment : la lentille. Sur la parcelle expérimentale de la Chapelle-Thouarault, 160 carrés de lentilles différentes, issues d'une collection délaissée dont les femmes se sont saisies. Alors que la seule variété de lentille verte disponible en bio date de 1969 et que les coopératives ont besoin de semences adaptées aux conditions d'aujourd'hui, Estelle et Emma cultivent pour étudier les propriétés de chacune des variétés. Car Yoyette, Blondette ou Mariette, Arachova ou Stella, CFL 161, CFL 212 ou CFL 74-2, chacune à ses spécificités.

Une à deux fois par semaine, elles viennent faire des

relevés sur chacun des carrés pour suivre la qualité de la levée, la floraison, le développement des feuilles, de la gousse, la maturation des gousses et des graines... Elles observent la couleur de l'étendard, le port de la plante, la forme et la taille des folioles, l'intensité des ramifications, la date de la première floraison, le pouvoir couvrant et encore d'autres critères essentiels.

Après trois ans de multiplication, elles pourront créer des mélanges aux propriétés diversifiées et complémentaires qu'elles cultiveront encore quelques années pour pouvoir les évaluer. Avec des partenaires à chaque étape de la filière alimentaire. Objectif final : fournir en semence des agriculteurs et agricultrices qui contribueront à leur tour à la recherche en faisant part de leur expérience en conditions réelles. Un vrai projet collectif !

Après le blé tendre et le blé poulard, après le grand épeautre, l'avoine et le millet, après le sarrasin, les mélanges de graines de lentilles créés par *D'une graine aux autres* avec la complicité de tous les acteurs de la filière, promettent de pouvoir amplifier la culture de cette précieuse légumineuse sur nos terres bretonnes et ailleurs.

« REMETTRE DE LA DIVERSITÉ DANS LES CHAMPS EST INDISPENSABLE POUR UNE AGRICULTURE RESPECTUEUSE DE L'ENVIRONNEMENT ET DES HUMAINS QUI LA CULTIVENT ET LA CONSOMMENT. »

■ Biodiversité cultivée : un projet de société

La résilience que permet la biodiversité cultivée, c'est aussi la voie qu'explorent des collectifs d'agriculteurs et agricultrices, des coopératives bio, des citoyennes et citoyens. Pour tous ceux-là, *D'une graine aux autres* est là aussi pour partager son expertise. Et accompagner la réflexion et la mise en œuvre de leurs projets vers la résilience alimentaire. Pouvoir cultiver sur Belle-Île, comparer des comportements agronomiques de semences paysannes ou réfléchir à l'avenir de l'avoine française dans vingt ans, ce sont autant de sujets qu'accompagnent Estelle et Emma.

Et parce que la biodiversité cultivée ne s'arrête pas à la limite du champ, la prise de conscience de toutes les personnes qui mangent, autrement dit de TOUT LE MONDE, est indispensable. C'est dans cette perspective que les femmes d'Une graine aux autres ont créé un podcast fabuleux qu'il est urgent d'écouter. Ici : <https://podcast.ausha.co/cultivez-la-biodiversite>.

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



PÉTILLANTES BAIES SAUVAGES.

L'ortie pique. Tout le monde le sait. Mais l'ortie pétille aussi, si l'on sait un peu y faire. C'est ce que démontrent Philippe et Clément Descottes, artisans cueilleurs de père en fils. Cet automne, leur « ortille » vient se faire une place dans les rayons de Scarabée.

L'ortille ? Une boisson naturelle fermentée que concoctent avec passion les deux paysans. Au cœur des vallons de Haute Bretagne, c'est ici qu'ils ont décidé d'établir leur terrain de jeu. Ou plutôt de cueillette. Sur leur parcelle, une ancienne friche agricole reconquise par une nature sauvage depuis trente ans, ils cueillent – avec raison bien entendu et surtout avec des gants – les précieuses feuilles d'ortie qui constituent la matière première d'une boisson unique en son genre : le pétillant naturel d'ortie.

Séchage des feuilles à température douce, infusion, fermentation, mise en bouteille : chaque étape est capitale pour parvenir à élaborer cette boisson rafraîchissante, légèrement alcoolisée (4°) et surtout 100% naturelle.

De la même manière, Clément et Philippe revisitent la frênette, boisson de nos campagnes peu à peu oubliée, et le pétillant de sureau qui ravira les papilles les plus exigeantes. Quant aux becs sucrés, les délicats sirops de menthe aquatique ou de sureau sauront satisfaire toute la gourmandise.

Dernière précision : il n'est besoin d'aucune occasion particulière pour faire sauter un bouchon d'ortille, de frênette ou de bulles de sureau. Cédez à la curiosité, rendez-vous dans votre magasin de Cleunay, Cesson ou Saint-Grégoire pour y goûter, avec modération !

+ D'INFOS

www.baie Sauvages et cie.com

TRÈS CHER CHOCOLAT.

Les plus gourmands d'entre vous l'auront sans doute constaté, le prix du chocolat a très fortement augmenté ces derniers mois, jusqu'à atteindre des sommets. Croyez bien que nous le déplorons autant que vous. La crise du cacao nous touche de plein fouet depuis quelques mois et la situation est absolument inédite.

En cause ? Les conditions climatiques extrêmes qu'ont connues le Ghana et la Côte d'Ivoire, principaux producteurs de fèves de cacao. Les fortes pluies de 2023 auxquelles a succédé une longue période de sécheresse ont aggravé la productivité des cacaoyers déjà fragilisés par les maladies les années précédentes. Conséquences : le stock mondial diminue et le cours du cacao augmente. 156 % de hausse, pour arriver à un prix de 11 000 dollars la tonne. Du jamais vu.

Alors les chocolatiers et biscuitiers subissent cette hausse, qu'ils répercutent nécessairement. Et que nous devons à notre tour répercuter, hormis sur quelques basiques que nous tenons à maintenir à un prix accessible. Résultat : des prix en hausse de 13 à plus de 40 % suivant la quantité de cacao dans le produit, que ce soit des tablettes, de la poudre chocolatée ou des biscuits...

Chez Scarabée, nous sommes partagés sur la réflexion que cette situation inédite engage. Faut-il s'armer de patience et d'optimisme en espérant que la récolte en cours nous offre cette année des fèves belles et nombreuses ? Ou bien faut-il acter le fait que les conséquences du réchauffement climatique vont définitivement bouleverser nos modes de consommation et qu'il faudra bien renoncer au cacao un jour ?

En attendant, on peut se consoler avec d'autres friandises, du caramel au beurre salé par exemple !

+ D'INFOS

Nous vous conseillons chaudement la lecture de cet article de Kaoka, l'un de nos fournisseurs de tablettes de chocolat, qui décrypte point par point les mécanismes du prix du chocolat. Très instructif !



UN AIR DE MÉDITERRANÉE À PAPU.

Le saviez-vous ? Les arbres du Maghreb sont à l'origine de beaucoup des fruits que nous mangeons chaque jour, du nom de plein de produits que nous apprécions... et de savoureuses contributions à notre histoire méditerranéenne. Grâce à Luc de la Maison de la Méditerranée, vous ne verrez plus votre magasin de la rue Papu comme avant ! Bergamote, noix ou caroube, orange, grenade ou clémentine, chacune aura sa petite histoire à révéler !

Rendez-vous le samedi 9 et le mardi 26 novembre à 14 heures dans votre magasin rue Papu pour participer à cette visite extra-ordinaire.

LES SCARABÉES ONT DU TALENT !



ÉTIENNE, LE RYTHME DANS LA PEAU



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.

Qui n'a pas déjà croisé le sourire généreux d'Étienne au magasin Jacques Cartier ? Derrière ce doux visage et une sympathie communicative quelle que soit la météo il y a un musicien chronique. L'avez-vous vu tapoter des doigts en rythme lorsqu'il passe vos articles en caisse ? Ou chanter lorsqu'il met en place le rayon frais dont il a la responsabilité ? C'est que la musique, il est tombé dans sa marmite bretonne quand il était tout petit. À Saint-Pol de Léon où il a fait partie du bagad pendant neuf ans à la caisse claire.

Et puis il a grandi et est allé au lycée, l'occasion de rencontrer d'autres personnes, d'ouvrir d'autres perspectives, de découvrir d'autres manières de jouer de la musique : « *J'ai appris la guitare et la basse tout seul. J'ai rencontré des personnes qui m'ont ouvert d'autres horizons et c'est là que j'ai découvert la musique en groupe. À ce moment c'était plus rock. Plus ça allait, plus on allait vers des styles de musique plus rythmés, soutenus, plus « extrêmes ».* »

Depuis dix ans Étienne joue de la musique métal. Du métal core plus exactement, un mélange de métal et de hard core. Son instrument : la basse, qu'il aime particulièrement parce qu'il y a « *quelque chose de rythmé, du groove.* » Avec ses camarades nantais du groupe Causality, ils se retrouvent régulièrement pour

préparer leur prochain single ou régler les détails du prochain concert.

Et pour continuer à créer, il faut se nourrir. En écoutant de la musique. Beaucoup de musique. Fidèle de l'emblématique festival Motocultor qui a lieu chaque été à Carhaix, Étienne écume aussi les petites salles où l'on fait des découvertes avant que les musiciens deviennent des stars internationales, parfois mêmes plus connues aux États-Unis qu'à Rennes où ils vivent.

« J'AI TOUT LE TEMPS DE LA MUSIQUE DANS LA TÊTE. ÇA ME DONNE DE L'ÉNERGIE. »

L'ouverture et la curiosité, c'est ce qui pourrait peut-être le mieux qualifier notre camarade. D'Ariana Grande à Sleep Token, de Clara Lucciani à Gojira – vous savez, ce groupe de métal qu'ont pu découvrir un milliard de personnes lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques – de la musique ambient aux sons intimes de l'asmr, Étienne vit en musique. Une passion qui habite son quotidien. Et peut-être le vôtre lorsque vous vous rendez au magasin Jacques Cartier.

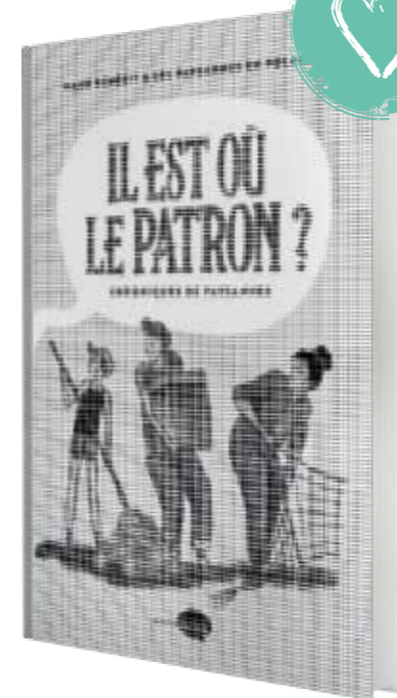
+ D'INFOS

Pour découvrir les talents de musicien d'Étienne, scannez !



IL EST OÙ LE PATRON ?

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



Il est où le patron ? Cette question, formant le titre de l'ouvrage, cristallise à elle seule la problématique de la misogynie à laquelle sont exposées les trois protagonistes, Jo, Anouk et Coline, exploitantes agricoles. Dans ce milieu, tant de préjugés sexistes règnent : les femmes ne peuvent pas gérer de fermes, ce serait trop physique, trop de responsabilités, on les renvoie à leur physique, leur délicatesse, il doit forcément y avoir un homme ou bien « *elles sont super fortes de faire ce métier d'homme* » etc.

Cette bande dessinée suit leur quotidien de paysanne, entre gérer la ferme et composer avec cet environnement patriarcal. Heureusement, elles peuvent compter sur leur force de caractère, l'amitié qu'elles tissent et leur passion pour ce métier !

La force de cette bande dessinée réside dans la véracité et la justesse du propos. Et pour cause, cet

album, écrit collectivement par cinq paysannes et une dessinatrice, est basé sur des faits réels. Les dessins, doux et expressifs, croquent ces tranches de vie comme il faut. Les pages se tournent d'elles-mêmes, la personnalité des héroïnes laisse place à des moments drôles contrebalançant avec l'injustice et la bêtise de nombreuses situations. À la lecture, on se sent vraiment plongé dans leur quotidien, on s'attache à elles.



Il est où le patron ? est une bande dessinée féministe, vivante et éclairante, un album à lire assurément !

IL EST OÙ LE PATRON ?

Maud Bénézit & Les Paysannes en polaire Marabulles, éditions Marabout

TRANSFORMER LA FEUILLE EN BOULE DÉCORATIVE.

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.

Le papier c'est magique ! Un peu comme les fêtes qui s'annoncent. Et avec, l'envie irrésistible de décorer sa maison, son bureau ou même son vélo. Alors on vous propose une façon toute simple de sublimer les belles feuilles de votre *Feuille* avec cette boule décorative qui saura épater la galerie.



1. Une fois que vous l'avez lue, que votre voisin l'a lue, que l'amie du voisin l'a lue et que la voisine de l'ami du voisin l'a lue aussi, découpez dans votre *Feuille* à l'aide d'un cutter en 15 bandes de papier de 15 centimètres de longueur et 15 millimètres de largeurs (Facile !).

2. Superposez-les et utilisez une perforuse pour y faire à chaque extrémité un trou dans lequel vous glisserez une attache parisienne.

3. Déployez enfin une à une les bandes en les superposant légèrement, jusqu'à boucler le tour de la sphère.

4. Vous pouvez maintenant déposer ou suspendre cette jolie boule décorative. Et motiver vos camarades, enfants, grands-parents, collègues à se joindre à vous pour en créer toute une collection qui viendra orner vos espaces et apporter un peu de réconfort cet hiver.

» ENTENDU CHEZ SCARABÉE

" POURQUOI VOUS NE METTEZ PAS DES ARBRES DANS LE MAGASIN, DES PETITS ? "

Cette question nous a été posée par un enfant fréquentant le magasin de Vern. On adorerait pouvoir planter des arbres ! Seulement les arbres ne sont pas faits pour pousser dans un magasin. Ils ont besoin de lumière, d'eau et surtout d'un sol vivant... Même si nous le déplorons, le sol du Val d'Orson est encore recouvert de bitume. Mais voilà un beau projet à suggérer au propriétaire de la zone commerciale : transformer ce vilain parking en espace végétalisé !

L'ORIENT SUR LA TABLE AVEC LES FALAFELS DE JÉRÔME.

Quoi de plus convivial que les falafels ? Ces boulettes de pois chiches traditionnellement cuisinées au Moyen-Orient conviennent à tous les régimes alimentaires. Elles se picorent à l'apéro, se dégustent accompagnées d'une salade ou se dévorent sur le pouce en sandwich. Jérôme, cuisinier au restaurant Pique-Prune de Cleunay, partage sa recette fétiche.



POUR 16 BOULETTES

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de pois chiches secs
- 2 petites gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet de menthe
- Cumin
- Paprika fumé
- Curcuma
- Sel
- Huile pour la friture

RECETTE

1. On ne cuit surtout pas les pois chiches qui se cuisinent crus pour cette recette. Et on commence la veille en les laissant tremper au moins 12 heures dans l'eau.
2. Hachez l'ail et l'oignon.
3. Égouttez les pois chiches et moulinez-les avec l'ail, l'oignon, les herbes et les épices. Salez si besoin.
4. Goûtez et ajustez les épices selon vos goûts.

5. Formez des boulettes au creux de la main que vous ferez frire 10 minutes dans une huile bien chaude.
6. Déposez les falafels sur du papier absorbant.
7. Prenez le temps de humer l'explosion d'arômes avant de déguster les boulettes à votre sauce.

ET AVEC ÇA, QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

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

Avec des falafels très herbacés comme ceux de Jérôme, je partirais clairement sur un vin blanc du Sud, pas trop lourd, avec beaucoup de fraîcheur. **L'Échappée Belle**, un Côtes de Provence 100% rolle (aussi appelé vermontino) du domaine Mas de Cadenet a ce côté agrume et très floral qui viendrait bien équilibrer les saveurs explosives du falafel.

Si l'on préfère du sans alcool, je propose simplement une **citronnade** peu sucrée ou la **limonade verveine citron vert** de chez Fizz pour rester sur de la fraîcheur et de la spontanéité.

PRENEZ DATE !

■ COLLECTE NATIONALE DE LA BANQUE ALIMENTAIRE

La Banque alimentaire organise sa collecte nationale les 22 et 23 novembre pour venir en soutien des personnes précaires. Nous lui réserverons comme chaque année un accueil solidaire !

Les 22 et 23 novembre dans les 9 magasins Scarabée.

■ MOIS DE L'ESS

Novembre, c'est le mois de l'Économie Sociale et Solidaire. Ciné-débat autour du film *Bienveillance paysanne*, visite de la ferme coopérative des Trognès, arpentage de la bande dessinée *Algues vertes*, repas découverte de l'ESS avec Les petites cantines... parmi des dizaines de propositions, il faudra choisir !

www.mois-ess.org

■ FESTIVAL ALIMENTERRE

Ne manquez pas l'événement incontournable sur l'alimentation durable et solidaire. Projections et débats seront organisés dans différents lieux de la métropole de Rennes et partout en France.

Du 15 octobre au 30 novembre.
www.alimenterre.org



biocoop
| Scarabée

Scarabée, Société coopérative d'intérêt collectif
Directeur de la publication Hugo Mouraret
Rédaction et secrétariat d'édition Juliette Desmots
Direction artistique et mise en page Justine Seigneur
Illustration Benoit Morel
Impression Papier 100% recyclé, sans chlore ni azurant optique, encres végétales, impression par Media Graphic, SCOP implantée à Rennes.
Dépôt légal à parution
ISSN 1773-9292

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

Plus d'informations sur www.scarabee-biocoop.fr et nos pages Facebook et Instagram.

Ne pas jeter sur la voie publique.