

# LA FEUILLE

## DÉMOCRATIE ALIMENTAIRE.

Comment fait-on pour reprendre le pouvoir sur nos assiettes ?  
Pour mettre en œuvre la démocratie alimentaire, nombreuses  
sont les initiatives rennaises qui explorent des pistes concrètes.





**S 03**

**LA COOP EN VIE EN VRAI**

Frédéric Leprêtre, associé les pieds sur terre. Mécénat de compétences : des salarié-es ont chaussé leurs bottes.

**O**

**04**

**NOS ENGAGEMENTS EN ACTES**

Non aux aliments ultra-transformés. Notre contribution à la lutte contre la précarité étudiante.

**M 06**

**DÉCRYPTAGE**

Démocratie alimentaire : reprendre le pouvoir sur nos assiettes.

**10**

**CEUX QUI NOURRISSENT**

Les champs du possible.

**12**

**PORTRAIT DE FAMILLE**

Banque alimentaire : répondre à l'urgence.

**13**

**CÔTÉ MAGASINS**

Fermenter facile. Champipote, champignons locaux entre amis.

**14**

**CE QUI NOUS LIE**

Les scarabées ont du talent : Tiphaine, adepte de gravure écologique. Entendu chez Scarabée.

**15**

**EN PERSPECTIVE**

Transformer *La Feuille* en enveloppe pour de bons vœux.

**16**

**À TAAABLE !**

Pana cotta au sésame et chantilly chocolat d'Anaëlle. PRENEZ DATE !



PAROLE D'ASSOCIÉ

# FRÉDÉRIC LEPRÊTRE, LES PIEDS SUR TERRE.

Frédéric Leprêtre est salarié de Scarabée depuis 2021 et tout fraîchement associé de la coopérative. Habitué du pilotage de marges au millimètre, il a choisi de s'investir dans la gouvernance pour participer aux décisions.

« En devenant associé de la SCIC, j'avais envie d'être partie prenante dans des décisions autres que les choix proprement commerciaux. Ce qui m'intéresse, c'est de sortir de mon quotidien professionnel. Et d'être là en tant que modérateur aussi. Je suis quelqu'un qui a les pieds sur terre. Je connais la réalité chiffrée.

J'ai besoin de mieux comprendre ce qui motive les orientations stratégiques de la coopérative. Suivre le fil de réflexions et de pensées qui mène aux décisions, c'est indispensable, car en tant que responsable

commerce je suis amené à mettre en œuvre les décisions. C'est important de comprendre, d'avoir le fil. Qu'il ne manque aucun maillon.

Et puis c'est important d'y prendre part aussi. De faire entendre ma voix dans les orientations et les décisions qui en découlent. Aujourd'hui, avec trois ans de recul, tout ce qu'on a traversé, je me suis organisé pour faire mon travail de responsable commerce, tout est en place, je suis prêt à m'ouvrir à autre chose. Et à m'impliquer dans la gouvernance de la SCIC. »

## MÉCÉNAT DE COMPÉTENCES : DES SALARIÉ·ES ONT CHAUSSÉ LEURS BOTTES.

L'activité de nos magasins et de nos restaurants sont des moyens pour Scarabée de défendre l'agriculture bio, locale et paysanne, le cœur de notre projet. Mais nous nous engageons aussi par d'autres biais pour contribuer à la protection des écosystèmes et de la biodiversité.

### CRÉER UNE MARE, C'EST RECRÉER DE LA BIODIVERSITÉ

création d'une mare chez des particuliers, pour restaurer la biodiversité. « Lorsque nous sommes arrivés chez ces habitants de Bédée, le trou avait déjà été creusé, nous avons créé des paliers, installé le géotextile et la bâche, puis mis en place l'herbe et habillé de cailloux avant la mise en eau. Ce fut une belle rencontre avec les personnes qui nous ont accueillis, très reconnaissantes que nous soyons venus les aider à concrétiser un projet qui leur tenait à cœur depuis très longtemps. Avec Michel Riou de l'association Eaux et Rivières, nous avons aussi beaucoup appris sur les batraciens, les oiseaux et l'importance des mares pour recréer de la biodiversité. Nous sommes partants pour d'autres projets ! »



Comment ? Par exemple, en mettant à disposition d'associations engagées dans ces missions, les compétences et le temps de travail de salarié-es volontaires. C'est ainsi qu'en octobre dernier a commencé l'aventure du mécénat de compétences avec l'association Eaux et Rivières de Bretagne.

Violette et Aurélien font partie de celles et ceux, salarié-es de la coopérative, qui ont participé à la

### SALUT DAVID

Le cœur de David s'est arrêté de battre brutalement le 30 octobre. Cela faisait douze ans qu'il travaillait chez Scarabée. Vous qui fréquentez les magasins de Cleunay et de Bruz, vous avez certainement connu cet homme aux longs cheveux blonds, aux yeux très bleus parfois soulignés d'un trait de maquillage, qui vous lançait un bonjour familial en bichonnant le rayon des fruits et légumes. Il avait un humour pince sans rire parfois surprenant et toujours une petite attention aux autres. Aujourd'hui nous le pleurons. Et adressons à ses proches nos sincères condoléances.

Revenons-en à des choses plus pragmatiques : que pouvons-nous faire, nous citoyennes et citoyens, pour mener ce combat ?

Premièrement : utiliser les services d'une banque éthique ! Notre épargne, quand elle est gérée par une banque « classique », produit la même quantité de CO2 que notre consommation annuelle car elle favorise les projets d'exploitation pétrolière, donc le plastique. Deuxièmement : consommer des produits bruts, en vrac, non transformés. La transformation des produits s'appuie fatalement sur la mécanisation des processus... eux-mêmes directement liés à la consommation d'énergie mondiale, donc du pétrole.

Bref, rien de nouveau : manger bio, local, de saison et cuisiner le plus possible. Que vous souhaiter de plus pour 2025 ?

Hugo Mouraret, président du directoire de Scarabée

## LE PLASTIQUE, C'EST FANTASTIQUE (OU PAS).

Le plastique est partout, même là où vous n'en voulez pas. On le trouve dans nos vêtements, dans notre alimentation, dans nos voitures, dans chacun des objets du quotidien et, moins sympa, dans l'eau que nous buvons, dans l'air que nous respirons sous forme de nanoparticules, dans nos excréments et même dans notre sang ! On le retrouve aussi sous la forme d'un septième continent. En 2024, son poids total est estimé à environ 79 000 tonnes, réparties sur une surface impressionnante de 1,6 million de kilomètres carrés, soit trois fois la taille de la France. Le plastique est omniprésent. Et pour cause : le plastique, c'est avant tout du pétrole, notre énergie fossile adorée.

Soyons rassuré-es, nous avons la chance d'avoir des leaders politiques mondiaux soucieux de notre environnement et de notre santé ! En l'occurrence, ce sont les délégués de 175 pays qui se sont réunis fin novembre à Pusan, en Corée du Sud, pour étudier la baisse de notre consommation de plastique. Le but ? Trouver un accord pour diminuer drastiquement la pollution plastique. C'était sans compter sur les lobbys de l'Opep (Organisation des pays exportateurs de

pétrole) qui ont, une fois encore, réussi à mener les négociations à l'échec. Cette obstruction permanente, qualifiée de « trahison mondiale » par Juan Carlos Monterrey Gomez, le chef de la délégation du Panama, ne fait que repousser l'inéluctable au détriment de nos écosystèmes et de la santé des plus démunis-es. Pour information, entre 2010 et 2018, le budget des lobbys pétroliers en Europe avoisine les 250 000 millions de dollars par an. On peut remercier BP, Chevron, ExxonMobil, Shell et Total, pour ne citer qu'eux.

Petits rappels sur la pollution plastique : si rien n'est fait, la pollution plastique pourrait (ou sans doute « pourra ») tripler d'ici 2060, passant de 460 millions de tonnes produites en 2019 à plus de 1,2 milliard. Actuellement, ce ne sont que 9% des déchets plastiques qui sont recyclés, mais, étonnamment, les efforts mondiaux de recyclage peinent à avancer. La piste de l'extraction du pétrole reste largement privilégiée. Chaque année, ce sont 8 à 12 millions de tonnes de plastique qui sont déversées dans les océans, premiers réservoirs de la biomasse et premiers puits de carbone à l'échelle mondiale.



# NON AUX ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS.

La transformation alimentaire oui, l'ultra-transformation non ! Parce que recourir à l'ultra-transformation va à l'encontre des principes d'une alimentation bonne pour l'équilibre alimentaire, la biodiversité et la culture culinaire, Biocoop améliore ses recettes en continu.

La transformation alimentaire n'est pas un gros mot. C'est même un ensemble de procédés qui permettent de rendre digestes des aliments bruts : la cuisson, la fermentation, le pressage sont de la transformation alimentaire. Cuisiner, c'est transformer !

L'ultra-transformation, c'est autre chose. Les aliments ultra-transformés sont ceux qui ont subi de multiples

modifications qui les éloignent de leur état d'origine. Là, on entre dans la chimie à outrance. Et là, on entre aussi dans la sphère d'une alimentation qui peut même être néfaste pour la santé. Alors nous disons simplement NON !

Pour allier les gestes à la parole, Biocoop est engagée concrètement depuis plusieurs années dans la réduction de l'ultra-transformation. Comment ? En revenant

à la source des préparations culinaires, à la base de toute alimentation saine et durable : l'ingrédient brut, récolté à pleine maturité. Avec pour grille d'évaluation un critère phare : le goût.



## 1. HALTE AUX BÉQUILLES ARTIFICIELLES

Pour progresser, la coopérative Biocoop a repris par le menu quatre-cent-cinquante références de sa marque pour les examiner et les faire rentrer dans les fourches caudines du cahier des charges Goûm\*. Pas une si mince affaire lorsque l'on sait que ce cahier des charges exclut plus de cinq-cents ingrédients pouvant être considérés comme ultra-transformés. Exit le sirop de glucose, la gomme de xanthane et la pectine. Pour retrouver le goût sucré ou la texture onctueuse, il va falloir faire autrement qu'avec ces béquilles artificielles.

## 2. LE BON GOÛT À PORTÉE DE MAIN

Et ça tombe bien : la nature regorge d'aliments simples qui ont précisément ces qualités : telle variété de fraise sera particulièrement parfumée et sucrée, si tant est qu'elle soit récoltée à pleine maturité. Et bye bye l'arôme naturel ! Une cuisson lente à l'étouffée sans retirer la peau des fruits, et ciao la pectine !

Avec un savoir-faire culinaire éprouvé et des ingrédients simples possédant toutes leurs propriétés gustatives et organoleptiques, on se passe très bien du sirop de glucose, du dextrose, des poudres phosphatées et autres épaississants.

## LE CRACKING C'EST PAS CRAQUANT

En fractionnant les aliments pour en séparer les différents constituants, les industriels utilisent leurs propriétés indépendamment les uns des autres dans des aliments recombinés. C'est méconnaître l'importance de la matrice, autrement dit la structure physique d'un aliment dont les fibres, les nutriments et tous les composés forment un tout. Et confère aux aliments leurs qualités nutritives. C'est sûr, un pain de mie industriel composé de farine raffinée, de gluten, d'arômes et d'émulsifiants ajoutés n'aura pas les mêmes propriétés qu'un pain au levain naturel !

## 3. VIVE LA (BIO)DIVERSITÉ !

Lutter contre l'ultra-transformation, c'est aussi lutter contre l'uniformisation des goûts, et aussi des cultures dans nos champs. En privilégiant les farines complètes, les sucres complets et les matières premières issues de cultures mineures comme l'épeautre, le sarrasin et les légumineuses, on prend soin de son alimentation et de son environnement.

36%

de la perte totale de biodiversité liée à l'alimentation est imputable aux aliments ultra-transformés.



## 4. COMME À LA MAISON

Proposer des aliments transformés composés d'ingrédients simples, c'est possible. Biocoop y travaille en partenariat avec quelques spécialistes du comme à la maison version XXL. Mousse au chocolat, yaourt à la fraise, falafels ou nuggets de poulet : autant de produits transformés avec des ingrédients bio et bons et simples, tout simplement.

« NOUS ALLONS MAINTENIR UN NIVEAU D'EXIGENCE ÉLEVÉ ET CONTINUER À INNOVER POUR TROUVER LE BON ÉQUILIBRE ENTRE LES ENJEUX NUTRITIONNELS ET LA RÉDUCTION DE L'ULTRA-TRANSFORMATION TOUT EN RÉPONDANT À LA PROMESSE SUR LE GOÛT. »

MARINE BALMENS,  
CHEFFE DE GROUPE MARQUE  
CHEZ BIOCOOP

REMISE  
ÉTUDIANTE

10%  
sur les fruits et légumes et le vrac

5%  
sur le reste du magasin  
hors bio, hors et promotions

## NOTRE CONTRIBUTION À LA LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ ÉTUDIANTE

5 % c'est bien, 10 %, c'est mieux ! Parce que nous savons que les étudiantes et étudiants sont particulièrement touchés par la précarité alimentaire, nous avons décidé d'augmenter la réduction à 10 % sur les fruits, légumes et tous les produits vendus en vrac.

\* Le cahier des charges Goûm est un référentiel open-source qui référence et bannit plus de cinq-cents ingrédients pouvant être considérés comme ultra-transformés au regard des définitions scientifiques et de leurs procédés de fabrication connus. Plus d'informations : [www.goum.com](http://www.goum.com)



# DÉMOCRATIE ALIMENTAIRE : REPRENDRE LE POUVOIR SUR NOS ASSIETTES.

Alors que la précarité alimentaire ne fait que s'aggraver dans toutes les strates de la population, des jeunes en études aux personnes en retraite, comment fait-on pour reprendre le pouvoir sur notre assiette ? Du droit à l'alimentation à la démocratie alimentaire, il y a un pas. Et tout un écosystème rennais à l'œuvre pour l'activer.

En 2024, un enfant sur cinq déclare ne pas manger trois repas par jour, la précarité alimentaire touche un tiers des étudiantes et étudiants et les files s'allongent continuellement devant les épiceries sociales. Manger ne devrait pas être une préoccupation. Et pourtant. Les chiffres sont éloquents et la détresse alimentaire un sujet dont on ne peut détourner le regard.

Au-delà de devoir parer à l'urgence, de nombreuses initiatives existent pour reprendre le pouvoir sur notre alimentation. D'un bout à l'autre de la chaîne alimentaire, le droit et la justice peuvent se jouer. C'est ce que nous pourrions appeler démocratie alimentaire.

## ■ Le droit à l'alimentation

À l'origine, il y a le droit à l'alimentation. Il figure dans le droit international. Introduit dans le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels ratifié par Paris en 1980, puis en 2004 par la FAO\*, il ne figure pourtant ni dans le bloc constitutionnel ni dans les lois françaises. De fait, le droit à l'alimentation a été délégué par l'État et les politiques publiques aux associations.

Lorsque les Enfoirés chantaient il y a presque quarante ans « *Aujourd'hui on n'a plus le droit d'avoir faim...* », ils n'imaginaient probablement pas à quel point on aura piétiné depuis face à la précarité alimentaire. À Rennes aujourd'hui, les associations de solidarité sont de plus en plus nombreuses qui organisent des maraudes, des distributions, ouvrent des épiceries sociales. 45 000 bénéficiaires de l'aide alimentaire, 2 000 tonnes collectées et distribuées chaque année par la Banque alimentaire\*\* : ce sont des données qui montrent à quel point la précarité alimentaire n'est pas anecdotique.

## ■ L'aide alimentaire : un modèle en question

L'aide alimentaire fait ce qu'elle peut avec les moyens qu'on lui donne. On pourrait questionner un modèle qui organise la production pour le don alimentaire :

L'Europe passe des appels d'offre auxquels répondent des agroindustriels. Des denrées produites parfois très loin des personnes qui les consommeront. Des denrées pour lesquelles la vigilance est principalement portée sur les apports nutritionnels. On regarde par le petit bout de la lorgnette alimentaire, sans forcément considérer le système dans son ensemble, depuis le champ jusqu'à l'assiette.

On pourrait aussi pointer la tentation du « social washing » à laquelle peu d'agroindustriels résistent, qui permet de surproduire pour donner... et défiscaliser, tout en affirmant lutter contre le gaspillage alimentaire et contribuer à la solidarité alimentaire ! Une hypocrite boucle dont nous ne pouvons déceint nous satisfaire.

## ■ De l'aide alimentaire à la démocratie alimentaire : reprendre le pouvoir sur nos assiettes

L'aide alimentaire ne peut être à elle seule une solution pour lutter contre la précarité alimentaire. Au-delà de l'urgence, comment reprendre le pouvoir sur notre alimentation ? La mise en œuvre d'outils permettant d'exercer la démocratie alimentaire est une voie que des initiatives citoyennes explorent de multiples manières. Scarabée en est d'ailleurs une illustration éloquent : notre coopérative a été créée il y a plus de quarante ans par quelques dizaines de familles qui aspiraient à choisir leur alimentation et à soutenir une agriculture biologique et paysanne.

## L'ALIMENTATION N'EST PAS UNE QUESTION ANNEXE MAIS UN ENJEU DE JUSTICE SOCIALE.

À l'instar de Cœurs Résistants que nous avons rencontré il y a quelques mois\*\*\*, elles sont nombreuses à estimer que l'alimentation n'est pas une question annexe mais un véritable enjeu de justice sociale. Cantines solidaires, tiers-lieux agricoles, épiceries gratuites, cuisines partagées... chacune contribue à permettre aux citoyennes et citoyens de s'approprier leur alimentation.

Nous sommes allés à la rencontre de quelques acteurs et actrices du changement pour mieux comprendre

leur vision et surtout leur ambition pour que chacune chacun puisse reprendre le pouvoir sur son alimentation.

## PLAIDOYER POUR UNE SÉCURITÉ SOCIALE DE L'ALIMENTATION

Comment permettre à toutes et tous de manger ET de choisir son alimentation ? La sécurité sociale de l'alimentation est une proposition qui commence à faire son chemin. Sur le même modèle que la sécurité sociale avec sa carte vitale, l'idée est de cotiser chacun-e à la hauteur de nos moyens dans une caisse commune pour recevoir chacun-e, enfants compris, un budget égal de 150 euros par mois dédié spécifiquement à l'alimentation.

Ce budget pourrait prendre la forme de « tickets restaurant » destinés uniquement à l'achat de denrées alimentaires sélectionnées par les citoyennes et citoyens dans des instances locales. En conventionnant avec des producteurs et productrices de chaque territoire, les personnes choisiraient ce qu'ils veulent manger et contribueraient à la transformation du système de production.

Expérimentée dans certains territoires à toute petite échelle, cette sécurité sociale de l'alimentation est une voie à explorer sérieusement pour mettre en œuvre une réelle démocratie alimentaire.

## + D'INFOS

[www.securite-sociale-alimentation.org](http://www.securite-sociale-alimentation.org)

\* Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

\*\* Lire notre portrait de famille page 12

\*\*\* Lire notre article « Cœurs Résistants, citoyens en lutte contre la précarité alimentaire » dans le numéro 110 de La Feuille paru en juin 2024.

# VRAC, L'ÉCOLOGIE POPULAIRE EN ACTES.

L'association rennaise Vrac – pour « vers un réseau d'achat en commun » – organise dans les quartiers populaires de Rennes des groupements d'achats de produits bio pour la plupart, locaux pour certains, vendus en vrac autant que possible.

Ici, la tarification est solidaire : le prix varie suivant la situation des personnes. Prix coûtant moins 10 % pour la moitié des adhérent-es, prix coûtant moins 50 % pour les plus précaires, prix coûtant plus 10 % pour les autres. S'approvisionnant auprès d'une douzaine de fournisseurs bio et éthiques, Vrac vend chaque mois cinq tonnes de produits à ses 450 adhérent-es.

Après en avoir été co-présidente pendant plusieurs années, Nolwen Alzas est une des trois salariée-es de l'association. C'est elle qui a répondu à nos questions.

## Pour vous, c'est quoi la démocratie alimentaire ?

Il y a deux freins principaux pour s'alimenter : le prix et l'accessibilité physique. Dans les quartiers, il n'y a pas de magasins bio. Et puis il y a aussi une question d'accessibilité culturelle. Les gens ne se sentent pas forcément à leur place dans une Biocoop.

Forcément, la démocratie alimentaire, c'est un concept qui nous parle. Et comme dirait Gérard, un des bénévoles, « pourquoi rajouter alimentaire ? » Ce qu'on fait avec Vrac, c'est de l'écologie populaire. On veut embarquer tout le monde dans la transition. Il y a énormément de personnes dans les quartiers qui ont envie de transformer leur alimentation, l'objectif de Vrac c'est de répondre à ce besoin.

## Comment concrètement y contribuez-vous ?

Au-delà de rendre accessible aux habitants des quartiers populaires une alimentation de qualité, nous défendons la convivialité. En créant du lien, en organisant des concours de cuisine, en partageant les savoir-faire grâce à un atelier pain animé chaque année par un boulanger de La Compagnie fermentée, en allant planter les oignons avec Alexis et Laurent, Maraîchers des 4 chemins ou en allant ramasser les pommes avec Goulven sur la ferme Pradenn. C'est aussi de la solidarité avec le monde paysan : permettre de comprendre que ce qu'on mange ne vient pas de nulle part. Nous voulons faire se rencontrer les paysans et le monde urbain. Et c'est aussi permettre aux paysans de comprendre la réalité des habitantes et habitants des quartiers.



Lors des distributions, on reste en proximité pour être à l'écoute de ce qui se passe. Ça bouscule nos préjugés. Ça aussi, ça fait partie de la démocratie. On multiplie les lieux de captage de la parole : il faut saisir la parole là où elle est.

## Après quatre ans d'action, quel serait aujourd'hui votre rapport d'étonnement, votre joie, votre colère ?

Je crois que l'enseignement que j'ai tiré en premier, c'est que le frein principal pour aller vers une alimentation respectueuse de l'environnement, c'est un frein financier. Ce n'est pas que les gens ne savent pas manger comme on l'entend souvent. Alors comment sort-on de la lutte contre la précarité pour aller vers la démocratie alimentaire ? Si on veut réfléchir à la démocratie alimentaire, il faut réfléchir au système global. Les gens n'ont juste pas d'argent, les producteurs non plus. Avec la politique de lutte contre le gaspillage alimentaire, on nourrit un système. Il n'y a pas d'opposition entre Vrac et l'aide alimentaire. Vrac ne répond pas à l'urgence alimentaire. Est-ce que la démocratie peut répondre à l'urgence ? Je ne pense pas. On ne peut pas faire de la démocratie dans l'urgence.

LES DISTRIBUTIONS DE VRAC ONT LIEU CHAQUE MOIS DANS QUATRE QUARTIERS POPULAIRES DE RENNES ET SUR LE CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ RENNES 2.

## + D'INFOS

<https://rennes.vrac-asso.org/>



# LES COLS VERTS, UNE FERME POUR ET PAR LES HABITANT·ES.



Une ferme urbaine au cœur du Blosne, imaginée par et pour les gens du quartier, c'est le projet que les Cols verts de Rennes construisent saison après saison. Avec le Potager des cultures au pied du Triangle et la ferme du Pré à Chantepie, les six salariées et leur équipe de jeunes en service civique et de bénévoles investis veulent redonner à chacune et chacun le choix de son alimentation. Hélène Brethes s'est prêtée au jeu de l'interview.

## Pour vous c'est quoi la démocratie alimentaire ?

Dès le départ, la démocratie alimentaire était très ancrée dans notre projet. On a tout imaginé de A à Z. Par exemple, ici sur le potager, les allées correspondent à la largeur d'une poussette et d'une brouette qui se croisent : c'était le choix des éducatrices des crèches d'à côté. On a toujours fait du lien avec les structures du quartier : le P'tit Blosneur, le Triangle, le centre de santé... Aujourd'hui, l'association travaille avec une centaine de partenaires opérationnels sur le quartier.

Surtout la démocratie alimentaire, c'est le choix de manger ce qu'on souhaite.

## Concrètement, comment vous y prenez-vous ?

Nous avons un circuit de paniers solidaires qui représente 30 à 40 % de notre production annuelle. On s'appuie sur les CDAS, les CCAS, le centre de santé et les centres sociaux qui nous orientent chaque année une quinzaine de foyers. Ce sont des familles ou personnes seules qui s'engagent sur un an à venir chercher leur panier toutes les semaines, un panier qu'elles payent 3 euros au lieu de 12. Régulièrement, on fait le bilan sur les légumes proposés, ce qui a marché, ce qui n'a pas marché. Ici, clairement, le fenouil elles ne sont pas fan, les betteraves elles n'en font pas une folie non plus. Il faut qu'on explique que si on veut avoir des légumes tout le temps, il faut aussi diversifier son alimentation. Alors, depuis quatre ans on fait des fiches recette chaque semaine. Il faut valider les valeurs nutritionnelles, faire attention à ne pas utiliser trop de matériel, trop de consommables. Il faut se mettre à la place des gens. 100 % des

bénéficiaires utilisent les fiches recette et il y en a même 57 % qui les diffusent !

L'autre partie de nos légumes est vendue pour financer les paniers solidaires. On fournit le restaurant La Pie muette, Vrac, Breizhicoop. Et le mercredi on organise un petit marché sur le Potager des cultures.

On accueille aussi des personnes sur la ferme pour participer aux récoltes. Et puis on organise des ateliers cuisine thématiques. 6 500 à 7 000 personnes sont sensibilisées chaque année. Avec une part importante d'enfants, de jeunes, d'habitants du quartier. Il faut co-construire, y aller pas à pas, pas juste dire « il ne faut pas manger des tomates en hiver » mais expliquer par quoi tu les remplaces, pourquoi. On y va doucement, sans brusquer, parce que les personnes avec qui on travaille sont déjà fragilisées. Et on sait que l'alimentation tient un truc très intime lié l'histoire des personnes. Pour moi c'est ça aussi la démocratie alimentaire, c'est faire avec.

## Après sept ans d'action, quel est votre état d'esprit ?

Je suis en colère. Les gens ne mangent pas à leur faim. On a vu une évolution des publics depuis qu'on fait des paniers solidaires. Au départ on avait plutôt des familles monoparentales. Depuis un an et demi, on a vu arriver des femmes retraitées seules. Je suis choquée que les pouvoirs publics ne se saisissent pas plus de ce sujet.

J'ai la sensation qu'on participe mais on est un grain de sable, on n'accompagne que quinze foyers par an. On est un maillon de la réponse. Mais ce sont les pouvoirs publics qui devraient se saisir de ces thématiques-là. Il y a des choses aussi qui se font au niveau de la Ville, des paniers bio pour les jeunes mamans, l'expérimentation d'une carte alimentaire, c'est positif mais ça ne règle pas l'ampleur de la précarité alimentaire. On est en décalage par rapport à l'urgence de la situation.

## + D'INFOS

[www.lescolsvrts.fr/collectif-rennes](http://www.lescolsvrts.fr/collectif-rennes)

# PHYLIA, UNE BOULANGERIE AUTREMENT.

« – C'est combien le pain aux graines ? – C'est vous qui choisissez ! » Trois pastilles de couleur pour trois prix que l'on choisit en fonction de ses moyens du jour, c'est un des credo de Phylia. Implantée temporairement dans le quartier Sainte-Élisabeth à Rennes, cette boulangerie pas comme les autres produit du pain au levain naturel, avec la volonté de le rendre accessible à toutes et tous. Ici, la démocratie alimentaire va bien au-delà de la tarification solidaire. Aurélie Macé qui est une des initiatrices du projet a répondu à nos questions.

## Pour vous, c'est quoi la démocratie alimentaire ?

Notre but à Phylia, c'est de démocratiser le pain au levain naturel issu de farines locales, et de contribuer à la création d'espaces de convivialité autour du pain, avec des échanges de pratiques et de savoir-faire, des moments de partage entre habitantes et habitants. Le pain au levain, c'est plus nutritif, c'est un pain de longue conservation, il y a plein d'avantages à en consommer. L'ambition de Phylia, c'est que les gens se le réapproprient.



## Concrètement, comment vous y prenez-vous ?

En plus de fabriquer et vendre du pain, nous allons au plus près des habitants pour faire des ateliers, accueillir des personnes qui viennent fabriquer avec nous, des gens en formation, des gens en reconversion. On transmet notre recette du pain, on donne du levain. Si les personnes repartent avec la méthode et qu'elles font le pain chez elles, on aura déjà gagné.

On a aussi pour idée de travailler notre offre avec les habitants. On fait déjà des focaccia, on pourrait travailler des pains pita, des pains marocains... Il y a des gens qui veulent nous apprendre. La transmission de savoir-faire peut aller dans les deux sens.

Mais l'accès à du bon pain, c'est aussi une question de moyens. Même si chez Phylia on n'a pas des prix exorbitants, malgré tout, sur le portefeuille des personnes, cela a un impact. Nous avons choisi d'appliquer une tarification solidaire. Tous nos produits

# LA BASSE COUR, CATALYSEUR DE LIENS.

La Basse Cour est un lieu partagé, culturel et nourricier implanté à la Prévalaye, à mi-chemin entre le quartier de Cleunay et la ceinture agricole rennaise. C'est un lieu de rencontre où les publics se croisent pour boire un verre, cuisiner des produits des fermes locales, débattre d'alimentation, partager des savoir-faire... Nous avons rencontré Nicolas Bon et Eléonore Havas, deux membres de l'équipe fondatrice de ce projet qui est une incarnation de la démocratie alimentaire.

## Pour vous, c'est quoi la démocratie alimentaire ?

Depuis 2018, nous sommes guidés par la question des droits culturels. L'alimentation est un droit qui doit être envisagé au sens large. Il y a une notion d'équité, la nécessité de valoriser toutes les pratiques autour de l'alimentation et surtout de partager les savoir-faire. Notre question c'est toujours « Comment on encapacite les personnes ? Comment leur offrir les possibilités de s'impliquer et de faire valoir leurs droits ? »

## Comment concrètement y prenez-vous part ?

À partir du moment où on envisage l'alimentation comme un fait culturel, tout est possible. Si on prend la question de la saisonnalité par exemple, on pourra faire des formations d'agents de la Ville de Rennes mais aussi créer de la convivialité autour d'un projet d'artistes.

La Basse Cour est un catalyseur d'initiatives. Ce que nous voulons, c'est faire se croiser les mondes. À travers des marchés festifs organisés par des habitants

ont trois prix et ce sont les clients qui choisissent en fonction de leurs moyens. Le prix orange c'est le prix juste, le prix bleu, c'est le tarif solidaire avec +10 % et le prix vert, le prix mini avec -20 %. Et chacun choisit librement le tarif qu'il souhaite, sans se justifier.

La démocratie alimentaire procède à la fois de la démarche de tarification solidaire et aussi de cet échange de savoir-faire qui va dans les deux sens.

## Après deux ans d'action, quels seraient aujourd'hui votre rapport d'étonnement, votre joie, votre colère ?

Notre plus grande joie, c'est le retour des clients qui reviennent, qui aiment les produits. Réussir à embarquer avec nous des habitants des quartiers populaires, j'en étais convaincue. Maintenant j'en suis sûre : ça marche. Un exemple : il y a une femme du quartier Bréquigny qui vient toutes les semaines au centre social et s'installe à côté de moi quand je vends mon pain. Elle s'installe et elle tricote des bonnets pour les personnes sans domicile. Elle avait très envie d'être



bénévole. Alors on a discuté. Et elle va organiser un « tricot-papote » à la boulangerie. Elle est convaincue de nos produits, elle a envie de participer d'une façon ou d'une autre à l'aventure. On est aussi sur du lien social et ça c'est chouette.

En quartier, il y a une partie de la population qui pense que le bio n'est pas accessible et que ce n'est pas pour elle. C'est souvent un sujet de discussion avec les gens. C'est là que tu te rends compte que la précarité alimentaire est très forte sur les quartiers. Il y en a beaucoup qui vont sur les distributions alimentaires. La question c'est « comment mettre des produits de qualité sur les dons alimentaires et les rendre encore plus accessibles ? »

Nous pensons que c'est en croisant les publics que nous les rendons accessibles, physiquement mais aussi « cognitivement ». Les portes sont très nombreuses pour entrer à la Basse Cour. Que ce soit via la médiation sociale sur le quartier de Cleunay, un afterwork d'entreprise, une formation de personnes éloignées de l'emploi, une soirée concert à la guinguette, un chantier participatif ou une session de jardinage... ce qui est important, c'est que toutes ces portes ouvertes permettent de décroiser, de créer des liens. Avec tout ce brassage, on imagine que les gens vont pouvoir s'emparer de ces questions à un endroit ou à un autre.

## Après six ans d'action, quel serait aujourd'hui votre rapport d'étonnement, votre joie, votre colère ?

Toutes les pièces de ce puzzle qui semblait farfelu au début commencent à s'imbriquer. On voit bien comme les personnes viennent d'abord boire un coup, puis deviennent bénévoles, puis prennent l'initiative de créer un fanzine qui recueille des recettes d'habitantes et habitants du quartier. Les gens ont besoin de lien social avant tout. L'alimentation est un super vecteur de lien social. On a plein de choses à s'apprendre les uns les autres. Il faut être dans le faire. Si tu veux communiquer avec quelqu'un qui n'a pas les mêmes pratiques culinaires que toi, il n'y a rien de mieux que faire ensemble. Il y a un besoin d'espaces de convivialité où on n'est pas que dans la consommation pour créer la rencontre. Et ça marche.

## + D'INFOS

[www.labassecour.org](http://www.labassecour.org)





# LES CHAMPS DU POSSIBLE.

**Swan Lebrun et Théo Hardy sont installés à Baulon sur la ferme maraîchère des Champs du possible. Itinéraire d'un binôme qui prend soin de la terre et bichonne pour nos papilles exigeantes de bons légumes de saison.**

« Je me suis formé sur le terrain, en observant, explique Swan, car c'est sur le terrain que ça se passe. Tu peux lire tout ce que tu veux, c'est la terre, la saison, le temps qu'il fait, qui nous apprennent. » Avant de s'installer en 2018 sur ces deux petits hectares accolés à la maison familiale de Théo, chacun aura pu rouler sa bosse professionnelle pour pouvoir

monter solidement ce projet à deux dont ils avaient l'idée depuis le lycée.

## ■ Soixante variétés de légumes bio

Du côté de chez Swan et Théo aujourd'hui, il y a des salades, du fenouil et des oignons, des choux et des poireaux, de la coriandre et du persil, des épinards. Et tout au long de l'année, une soixantaine de légumes et aromatiques qui sont vendus principalement en direct à la ferme ou sur le marché de Bruz, et aussi à quelques restaurants du secteur. Et puis dans les magasins Scarabée bien sûr.

**« J'AI TOUJOURS AIMÉ LES LÉGUMES EN SERRE QUI MONTENT EN HAUTEUR. TU LES SUIS DE SEMAINE EN SEMAINE : TU LES SÈMES, ILS POUSSENT, ILS POUSSENT, ILS POUSSENT ET ILS DEVIENNENT PLUS GRANDS QUE TOI. C'EST PLUS MARRANT QUE LES SALADES QUI GROSSISSENT. »**

Si la saison mornne permet surtout de fournir des légumes racines qui se conservent – pommes de terre, radis noir et carottes – le printemps nous réserve l'arrivée de légumes bottes qui commencent déjà à pousser dans les serres des Champs du possible. Et puis ce sera l'été, avec les aubergines, les poivrons, les concombres, les tomates anciennes, et surtout les tomates cerise dont les fins gourmets qui fréquentent nos magasins savent bien se délecter.

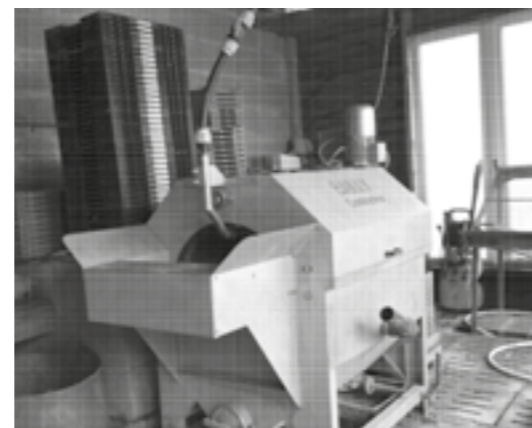
La gamme est large. C'est une nécessité quand on choisit de privilégier la vente directe. Mais elle est surtout complémentaire des productions des

maraîchères et maraîchers bio du territoire. Axer davantage la production sur des légumes de printemps et d'été, c'est pour Théo et Swan la meilleure manière d'optimiser leur exploitation. Car sur leur modeste ferme, tout est une question d'équilibre. Et l'enjeu est de pouvoir vivre dignement de son travail avec une surface réduite. L'avantage des légumes d'été, c'est qu'ils occupent peu de surface, produisent en quantité et son vendus un « bon » prix.

En attendant, on est au creux de l'hiver et la journée est remplie de tâches différentes qui chassent l'ennui d'un quotidien trop monotone. Pas un hasard s'ils ont choisi de produire soixante variétés différentes ! Un lundi ordinaire, c'est une partie de matinée au champ pour la récolte des choux et des poireaux, l'autre partie dans les serres pour ramasser les salades, les épinards, les aromatiques. Puis passage sous le hangar pour nettoyer les légumes tout juste sortis de terre dans la laveuse à tambour. Un petit tour dans le container frigorifique pour prélever les cageots de légumes racines à préparer. Et c'est parti pour les livraisons !

## ■ On optimise !

Mais alors, du champ à la serre, du hangar au frigo, avec chaque fois des kilos de légumes à déplacer, comment fait-on pour préserver son dos ? Swan et Théo ont imaginé la solution. L'usage des palettes en fait partie, permettant de transporter d'un coup des dizaines de cageots pleins de légumes fraîchement récoltés. En équipant leur tracteur d'un transpalette et en concevant des bennes



La laveuse à tambour est un outil indispensable pour nettoyer en douceur les légumes sortis de terre.



**À L'ABRI, LES MACHINES ATTENDENT LEUR TOUR POUR TRAVAILLER LE SOL, FORMER LES PLANCHES QUI ACCUEILLERONT LES LÉGUMES, SEMER OU PLANTER SELON LA SAISON.**

transportables pour accueillir d'un coup trois palettes, ils parviennent à gagner en efficacité et à prendre soin de leur corps, qui comme ceux de toutes les personnes qui travaillent aux champs ne sont pas épargnés par les charges, l'humidité, le vent ou la chaleur.

Pour pouvoir concevoir des outils adaptés à leurs conditions de travail et à leurs besoins spécifiques, ils se sont d'abord formés avec l'Atelier Paysan, une coopérative d'intérêt collectif qui accompagne les agriculteurs et agricultrices dans la conception et la fabrication de machines adaptées à une agroécologie paysanne. Souveraineté technique et autonomie : c'est la double ambition affichée de la coopérative pour permettre aux paysannes et paysans de se réapproprier les savoirs et savoir-faire. « Nos outils commencent à être au point » dit modestement Swan en désignant l'alignement de machines équipées maison pour semer, biner, planter, déplacer. Leur botte secrète ? Le triangle d'attelage. Un équipement astucieux qui permet de configurer les deux tracteurs de l'exploitation suivant les besoins du moment.

**« ON BRICOLE PAS MAL SUR NOS OUTILS DE TRACTEURS. ON ESSAYE SURTOUT DE NE PAS TROP PORTER »**

« On considère encore notre ferme comme un espace test » précise le jeune maraîcher. L'idée, c'était de profiter de ces petites surfaces disponibles pour parfaire les techniques, éprouver un modèle de culture, un modèle économique, un modèle d'organisation aussi.

Aujourd'hui, les surfaces modestes – un hectare d'un côté, huit-mille mètres carrés de l'autre – commencent à montrer leurs limites. Non pas en termes de qualité des légumes ni de quantité produite – les cinquante tonnes de légumes par an sont un juste équilibre. Là, les associés ont visiblement trouvé leur rythme de croisière. C'est plutôt pour laisser la terre se reposer, se ressourcer, se nourrir, qu'ils auraient besoin aujourd'hui de s'agrandir. Alors ils sont en quête de terres agricoles un peu plus étendues, pour pouvoir organiser des rotations plus longues car « si tu produis tout le temps au même endroit explique Swan,

tu risques d'attraper la maladie. Ici, une même famille de légumes va revenir au bout de deux ans alors qu'il en faudrait dix ». Ce n'est pas si simple, mais il y a quelques pistes qui pourraient bientôt mener à de nouveaux possibles...

## ■ Objectif qualité de vie

Côté ergonomie des postes de travail, les équipements sont une clé. Et côté bien-être des paysans ? Là aussi, les jeunes maraîchers font figure d'exception dans le petit monde agricole. Car si Théo n'est pas là ce jour, ce n'est pas parce qu'il est au marché ou en livraison, mais parce qu'il est en vacances. Et pas une petite semaine pour souffler, mais deux mois et demi, rien que ça ! « On a un temps de vacances que peu de maraîchers ont ! » sourit Swan, qui laissera à son tour les rênes de l'exploitation à son comparse de la mi-janvier à la fin mars.

Si sur une année, ils travaillent en moyenne une quarantaine d'heures par semaine, ces longues coupures leur permettent de s'épanouir ailleurs. En voyage par exemple. Ou en construisant des roulottes. C'est ce que prévoit de faire Swan cet hiver. Pour satisfaire son envie de bricoler, pour des amis en quête de logement sobre, pour contribuer à sa manière à une manière d'habiter plus durable. Il faut dire qu'en matière d'habitat léger et réversible, il a une petite expérience. Swan a construit la roulotte où il vit sur la ferme, et aussi le bureau dédié aux tâches administratives, dans lequel il reçoit parfois les personnes curieuses qui les interrogent, pour pouvoir partager à leur tour à d'autres les dessous d'une ferme maraîchère bio et paysanne du pays de Rennes.

\* Le *woofing* est un mouvement international qui met en relation des paysannes et des personnes curieuses de s'essayer à l'agriculture paysanne. Les *woofers* participent aux travaux agricoles la moitié du temps en échange du gîte et du couvert. Plus d'infos : <https://woof.fr>



Les tracteurs de Swan et Théo sont équipés de triangles d'attelage à l'avant et à l'arrière permettant d'y installer un semoir, une herse rotative, un cultirateur ou une planteuse à pommes de terre suivant la tâche du moment.



# BANQUE ALIMENTAIRE : RÉPONDRE À L'URGENCE.



C'est une ruche nichée dans la zone artisanale de Pacé. Yvette, Daniel et Thierry s'activent pour trier les endives arrivées tout droit d'un producteur breton qui avait sans doute vu un peu grand et doit écouler son surplus. Justement, la Banque alimentaire en a, des bouches à nourrir. Ou plutôt des associations à qui distribuer des denrées qui seront à leur tour données à des milliers de bénéficiaires.

## ■ La solidarité n'est pas une option

76 structures de solidarité alimentaire qui redistribuent des produits auprès de 45 000 foyers contraints de s'approvisionner via des épiceries sociales et solidaires, ce sont les chiffres de la précarité alimentaire. Ça ce se passe aujourd'hui. À Rennes. Et ces chiffres sont en constante progression : Martial Dufossé déplore une augmentation des volumes de produits distribués de 16 % rien qu'en 2024. Mais répondre à l'urgence n'est pas une option pour ce retraité qui se présente aujourd'hui comme le responsable des ressources humaines de la Banque alimentaire de Rennes.

Pour Yvette Bonjean non plus, la solidarité n'est pas une option. Investie depuis cinq ans à la Banque alimentaire, elle se sent utile. Et surtout, elle n'attend rien en retour de la part des personnes soutenues. « Aider sans avoir de retour, c'était primordial pour moi. À la Banque alimentaire, nous avons tous le même objectif : aider les autres avec nos propres moyens. » L'esprit d'entraide et la convivialité, c'est cela qui motive Yvette à revenir chaque semaine. Seule ombre au

tableau de son point de vue : se voir refuser parfois les produits bruts, les légumes à cuisiner. « Il faut éduquer pour que les gens cuisinent. Nous avons un camion-cuisine avec lequel nous allons cuisiner avec des bénéficiaires, à la demande des associations. Mais il faudrait davantage de formation. »

## ■ Une mécanique bien huilée

Mais revenons à nos endives. Ici, on est dans l'espace fruits et légumes qui accueille les surplus des producteurs ou les invendus de magasins. Mais il y a aussi des produits frais dans les chambres froides et surtout des mètres et des mètres de palettes alignées, de palettes empilées, toutes étiquetées pour un traçage efficace. Dans les huit-cents mètres carrés de cet entrepôt de Pacé sont stockées les denrées que viennent chercher chaque semaine les associations et centres communautaires d'action sociale qui les redistribueront. Riz, farine, huile, pâtes, café, confiture... et beaucoup beaucoup de lait. Plus de 6 000 litres sont distribués chaque semaine. Un chiffre qui donne le tournis.

**« IL FAUT PERPÉTUER CET ESPRIT DE DON, CETTE SOLIDARITÉ ENTRE TOUT LE MONDE, CEUX QUI ONT BEAUCOUP, CEUX QUI ONT MOINS ET CEUX QUI N'ONT PAS. »**

La Banque alimentaire est une vaste mécanique bien huilée, une entreprise de logistique qui fait le lien entre des « fournisseurs » et des acteurs de la solidarité. Une entreprise « presque » comme une autre. Avec surtout plus de 120 bénévoles permanents qui

**2 000 tonnes de denrées et produits collectés et 3,3 millions d'équivalents repas distribués : ce sont les chiffres annuels de la Banque alimentaire de Rennes. Rencontre avec des personnes engagées qui donnent de leur temps et de leur énergie pour contribuer à leur mesure à la lutte contre la détresse alimentaire.**

se mobilisent chaque semaine pour contribuer à l'organisation du don alimentaire.

## ■ Indispensable collecte annuelle

Et puis il y a la collecte annuelle. Celle qui braque le projecteur sur l'association et mobilise rien qu'à Rennes 3 000 bénévoles d'un jour sur 180 points de collecte. Et qui représente surtout 10 % des volumes distribués à l'année, et même 30 % pour les produits d'épicerie. Cette année, Scarabée adresse d'ailleurs 17 000 mercis aux personnes qui ont fait preuve de générosité. 17 000 comme l'équivalent en euros des produits donnés par les clientes et clients solidaires, et par Scarabée qui comme chaque année reverse aussi l'équivalent de la marge réalisée sur ces dons.

Mais comme le dit Martial, « faire de l'aide alimentaire, ce n'est pas seulement apporter des denrées ». Alors depuis quelques mois un nouveau projet est né. Un projet en forme de cuisine équipée qui permet aux femmes accompagnées par l'Asfad\* de transformer les fruits trop mûrs en confitures qui iront garnir les paniers de celles et ceux qui en ont besoin.

## + D'INFOS

[www.barennes.banquealimentaire.org](http://www.barennes.banquealimentaire.org)

\* L'Asfad est une association rennaise quarantenaire qui accompagne notamment les femmes victimes de violences conjugales.

# FERMENTER FACILE.



Nous avons découvert il y a quelques mois des bocaux pas comme les autres. Il y en a quatre modèles, chacun avec sa spécificité. Celui avec doseur et calendrier intégré, celui avec ressort, poids en verre et pompe, celui avec passoire, celui avec panier d'égouttage et disque de pressage. Alors, ça a l'air un peu barbare comme ça, mais en réalité c'est très ingénieux.

Les bocaux imaginés par Kefirko sont conçus spécialement pour la fermentation. On pourra fabriquer son levain en tournemain, produire son kefir sans rougir, préparer choucroute, kimchi ou cornichons maison ou bien créer un fromage à son image. Équipés de tous les accessoires nécessaires aux différentes méthodes de fermentation, ils ont été pensés pour accompagner pas à pas les néophytes, les curieux, les passionnés.

Remettre aux goûts du jour une pratique ancestrale, c'est le pari de ces bocaux particuliers. La fermentation est un mode de conservation économique

et accessible à tout le monde. C'est aussi une manière savoureuse d'enrichir les aliments. Le principe est simple : favoriser l'action des microorganismes pour transformer l'aliment et pouvoir le conserver, sans conservateur ! À l'acide produit par la dégradation du sucre présent dans l'aliment en fermentation, s'ajoutent naturellement des arômes et des vitamines. Résultat : manger des aliments fermentés enrichit notre microbiote intestinal.

Ces quatre bocaux tout spéciaux, nous vous les proposons dans les trois magasins de Saint-Grégoire, Cesson et Cleunay. Le plus dur sera de choisir (ou pas) son kit préféré. Et vous n'aurez plus alors qu'à laisser libre cours à votre créativité culinaire !

## + D'INFOS

[www.kefirko.fr](http://www.kefirko.fr)

# CHAMPIPOTE, CHAMPIGNONS LOCAUX ENTRE AMIS.

À Rennes, plus local on ne fait pas ! Les champignons cultivés par Matthieu et Simon exploitent les interstices pour pousser. Installés dans un container réaménagé du lycée agricole de la Lande du Breil ou bien dans un petit entrepôt délaissé de Betton, les deux myciculteurs affichent l'ambition toute simple d'œuvrer pour la souveraineté alimentaire de Rennes !

Ici, ils font tout de A à Z. Du substrat à base de luzerne de Domagné et de myscanthus tout aussi local, à la livraison dans les restaurants, épiceries et magasins Scarabée. De la culture bien sûr, à la gestion de fin de cycle du même substrat, auquel ils offriront une deuxième vie sous forme de paillage dans une ferme urbaine rennaise. Pour travailler, ils créent même leurs propres outils adaptés, en mode réemploi, low tech et open source.

Car le partage est pour Matthieu et Simon un fondamental de la réappropriation du pouvoir sur

notre assiette. Et si vous rêvez de découvrir à quoi ressemble une ferme myciculture, ils se feront un plaisir de vous faire la visite guidée, avec explications techniques et dégustation à la clé.

Leur spécialité ? La pleurote. Parmi les variétés qu'ils cultivent, Scarabée a choisi de vous faire découvrir l'eyringii. Chouchouté quotidiennement pendant six semaines avant de pouvoir être dégusté, ce champignon révèle toutes ses surprises de multiples manières. Particulièrement apprécié des végétariens, l'eyringii, appelé aussi pleurote Roi ou pleurote de Panicaud, se rapproche du cèpe côté saveur, la fermeté en plus. Très nutritif, ce qu'on aime bien chez ce petit nouveau, c'est qu'il se laisse cuisiner aussi bien en effiloché, qu'en burger ou même grillé au barbecue.

Depuis quelques mois, vous le trouvez dans notre magasin de Saint-Grégoire et tout bientôt aussi à Cesson, Cleunay et rue de Paris !



## + D'INFOS

[www.champipote.com](http://www.champipote.com)



# 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.



TIPHAINE, ADEPTE DE GRAVURE ÉCOLOGIQUE.

**A** Cesson, Tiphaine gère le quotidien du magasin. Elle met de l'huile dans les rouages pour que les grains de sable ne deviennent pas des montagnes, que les petits soucis techniques soient réglés au plus vite, en bref pour que tout aille comme sur des roulettes.

Mais quand elle n'œuvre pas pour Scarabée, elle crée. Des œuvres uniques et multiples à la fois. Tiphaine s'exerce à la gravure. Et pas à n'importe laquelle, puisqu'en écocitoyenne engagée, elle a opté pour la gravure sur brique de lait (ou brique de soupe, brique de jus de fruits, brique de lait végétal... Tetra Pak® quoi !) : « *c'est une technique accessible, peu onéreuse, que les gens se sont appropriée pendant le confinement* ».

À l'inverse de la gravure classique avec plaque de cuivre et bain d'acide qu'elle a expérimentée lorsqu'elle était élève aux Beaux-Arts, la gravure sur brique alimentaire n'exige ni matériel spécifique, ni espace démesuré. Alors Tiphaine a toujours dans sa poche un petit morceau de Tetra Pak® et une pointe pour graver. « *Tu peux créer tes motifs à n'importe quel moment, dehors, dans le métro, en surveillant les enfants.* » Inspirée par la nature et les motifs répétitifs, avec son découd-vite, elle grave à ses moments perdus, n'importe où, n'importe quand.

## « LA GRAVURE OUVRE LE CHAMP DES POSSIBLES »

Une fois gravés, ses dessins doivent passer à l'impression. Et c'est là l'étape deux de la création en mode réemploi. Car en guise de presse, notre artiste n'a rien choisi d'autre qu'une simple machine à pâtes, dénichée de seconde main pour quelques euros. Au lieu des tagliatelles maison, sa machine sert maintenant à presser une plaque encrée contre une feuille de papier canson préalablement humidifiée. Lorsque la feuille imprimée sort de la presse, c'est la surprise. Et c'est ce petit battement de cœur qui enthousiasme Tiphaine : « *Ce que j'aime, c'est de découvrir si ça a marché ou pas. L'aspect surprise, j'adore.* »

Enfin, étape ultime de la création de ses cartes qu'elle expose chez elle avant de les offrir : la mise en couleur. Car la couleur est au cœur de la démarche artistique de Tiphaine : « *J'ai plein de petits carnets fabriqués à partir de papier recyclé dans lesquels je fais de la recherche sur les couleurs. Ça m'apaise, ça me met dans ma bulle. Quand je travaille les couleurs, je suis absorbée.* » La touche finale sera colorée donc, car en définitive, c'est la couleur qui donnera tout son sens à ces œuvres multiples et uniques à la fois. « *Il y a d'infimes variations mais ce sont chacun des tirages uniques. Je crée des séries de tirages uniques.* » Elle est donc là, la magie des petites séries.

# TRANSFORMER LA FEUILLE EN ENVELOPPE POUR VŒUX DE NOUVELLE ANNÉE.

**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.**

L'art de l'origami est un des plus anciens arts populaires. Pour cette nouvelle année, nous vous proposons de joindre l'agréable à l'utile : 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, transformez la plus belle page de votre Feuille en enveloppe pour faire parvenir vos vœux aux êtres qui vous sont chers.



1. Découpez un carré de papier dans votre feuille



2. Ramenez la pointe du bas vers le haut



3. Rabattez la pointe supérieure vers le bord inférieur



4. Pliez la pointe de droite vers la gauche



5. Et pliez la pointe de gauche vers la droite



6. Formez à nouveau un petit triangle en rabattant une dernière fois vers la gauche



7. Glissez votre index à l'intérieur de ce dernier petit triangle et ouvrez pour former l'espace où viendra se glisser la pointe supérieure pour fermer l'enveloppe



## » ENTENDU CHEZ SCARABÉE

**" LA LOTTE EST EN PROMOTION EN CE MOMENT CHEZ INTERMARCHÉ, EST-CE QUE ÇA VAUT LE COUP ? "**

Vincent, l'un des deux poissonniers de Scarabée, en plus d'être fairplay, est très pédagogue ! Il a expliqué à la cliente que la lotte en décembre, c'est comme les tomates en hiver : pas de saison. Bien sûr, avec des chaluts et en haute mer – ce qu'on appelle la pêche hauturière – on peut rapporter de la lotte au port, qui sera consommée quinze jours après s'être fait capturer. Ce n'est pas notre vision de la pêche. Chez Scarabée, nous ne travaillons qu'avec des petits bateaux en pêche côtière qui sortent 36 heures maximum. Et la lotte fraîchement pêchée à proximité des côtes, c'est de mars à octobre. Alors non madame, nous ne sommes pas certains que ça vaille le coup.



# PANNA COTTA AU SÉSAME ET CHANTILLY CHOCOLAT.



**Originaire du Piémont italien, la panna cotta a franchi les frontières pour nous régaler d'onctuosité. Anaëlle, pâtissière au restaurant Pique-Prune de Cesson, la revisite à sa manière, avec de la purée de sésame et une chantilly au chocolat toute légère. Irrésistible !**

## POUR 6 VERRINES

### INGRÉDIENTS

- 60 cl de lait
- 40 cl de crème
- 80 g de sucre
- 80 g de purée de sésame demi-complet
- 30 g de féculé
- 2 g d'agar-agar
- 30 g de chocolat noir
- 60 g de tofu soyeux

### RECETTE

1. Dans une casserole, faites chauffer la crème avec 40 centilitres de lait, le sucre et la purée de sésame.
2. Dans un cul de poule, mélangez les 20 centilitres de lait restant avec la féculé et l'agar-agar, fouettez.
3. Incorporez cette préparation au mélange précédent et portez à ébullition 30 secondes.

4. Versez dans les verrines et faites prendre au frais.
5. Pour préparer la chantilly au chocolat, faites d'abord fondre le chocolat au bain-marie.
6. Mixez le tofu soyeux dans un cul de poule et ajoutez-y le chocolat fondu puis mixez encore jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
7. Lorsque les verrines sont prises, dressez la chantilly avec une poche à douille et parsemez de granola.
8. Dégustez puis léchez-vous les babines !

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

*Zyla, responsable de la cave du magasin Scarabée de Cesson-Sévigné nous conseille.*

Pour accompagner cette panna cotta, je vous propose un pétillant poire pomme vertueux et délicieux. Celui du GAEC des Centaurées est sans alcool, local, fruité, tendre et gourmand !

## PRENEZ DATE !

### ■ INITIATION AU COMPTAGE DES OISEAUX DES JARDINS

Découvrez les oiseaux de jardin et apprenez à les compter avec Bretagne vivante.

**Dimanche 5 janvier 2025**

**au parc des Gayeulles à Rennes**

**Samedi 11 janvier 2025**

**sur le campus de Beaulieu à Rennes**

**Dimanche 19 janvier 2025**

**à Cesson Sévigné**

Gratuit sur inscription auprès de vie.associative.35@bretagne-vivante.org

### ■ MICROBIOTE ET IMMUNITÉ

Si le rôle du microbiote est désormais de mieux en mieux connu, les chercheurs tentent aujourd'hui de comprendre les liens entre ses déséquilibres et certaines pathologies. Une conférence de Nadine Cerf-Bensussan, directrice de recherche Inserm, en lien avec l'exposition Microbiote présentée à l'Espace des Sciences jusqu'au 9 mars 2025.

**Mardi 14 janvier à 20h30**

**à l'auditorium des Champs Libres (Rennes)**

<https://www.leschampslibres.fr>

### ■ APPRENEZ LA TAILLE DES ARBRES FRUITIERS

Pour apprendre à valoriser vos tailles et tontes de jardin, rendez-vous à l'écomusée pour des conseils d'entretien, documentaires et animations.

**Dimanche 9 février de 14 heures**

**à 18 heures à l'Ecomusée de la Bintinais (Rennes)**

<https://www.ecomusee-rennes-metropole.fr/agenda/entretien-du-verger-3/>

**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](http://www.scarabee-biocoop.fr) et nos pages Facebook et Instagram.

Ne pas jeter sur la voie publique.