

LA FEUILLE

ALTERNATIVES GOURMANDES.

Comment assouvir notre gourmandise et manger (encore plus) durable ? Il existe plein de pistes enthousiasmantes que nous avons explorées pour vous !



MON CAFÉ PREND UN GRAIN

S03
LA COOP EN VIE EN VRAI
Rémy Dourdain,
consommateur averti.
Merci pour l'aventure.

O04
NOS ENGAGEMENTS EN ACTES
2024 dans le rétro.

M06
DÉCRYPTAGE
Alternatives gourmandes
pour manger
(encore plus) durable.

10
CEUX QUI NOURRISSENT
L'Arbre aux sorbets,
ferme plein fruit.

12
PORTRAIT DE FAMILLE
Agrobio 35,
éducation populaire
agricole.

13
CÔTÉ MAGASINS
Keryoun, gâteau breton très sarrasin.
Savoureuses tortillas de Sonora.
Hygiène menstruelle à prix coûtant !

14
CE QUI NOUS LIE
Arthur fait son cinéma.
Entendu chez Scarabée.

15
EN PERSPECTIVE
Transformer *La Feuille* en éventail.
Le coup de cœur de Nadège,
libraire à l'Établi des Mots.

16
À TAAABLE !
Salade de fenouil aux fruits rouges.
PRENEZ DATE !

ENCORE *UN BOUT DE GÂTEAU.*

Connaissiez-vous les neuf limites planétaires ? Les scientifiques Johan Rockström et Will Steffen accompagnés d'une quarantaine de chercheuses et chercheurs, ont publié une étude fondatrice identifiant les neuf grands systèmes à préserver pour que la terre reste habitable pour l'humanité (Rockström et al., 2009 – *Nature*). En 2015, puis en 2023, ces limites ont été mises à jour à la lumière de nouvelles données.

Ces limites, toutes interconnectées, délimitent une zone de sécurité et de justice pour l'humanité. En sortir, c'est prendre le risque de déséquilibres écologiques irréversibles.

Voici ces neuf limites : changement climatique (dépassée), érosion de la biodiversité (dépassée), perturbation des cycles de l'azote et du phosphore (dépassée), changement d'usage des sols (dépassée), utilisation de l'eau douce (dépassée), acidification des océans (en progression), destruction de la couche d'ozone (en voie de stabilisation), pollutions chimiques – qui a parlé du cadmium dans les céréales ? – (dépassée selon Persson et al., 2022), aérosols atmosphériques (sous surveillance).

Pour rendre cette idée accessible, Kate Raworth, une économiste britannique, propose une analogie parlante : celle d'un gâteau à trois couches. La base, la plus large, représente les fondations écologiques indispensables : climat, eau, biodiversité, sols... Sans elles, il n'y a ni économie, ni vie. La couche du milieu est celle de l'économie, qui transforme les ressources pour répondre à nos besoins. Le sommet du gâteau symbolise la société humaine, avec ses droits, sa culture, son éducation, sa démocratie. Sans fondations solides, le tout s'effondre.

Le chercheur Arthur Keller, spécialiste de la résilience systémique, s'inspire de ce cadre pour aller plus loin. Il alerte sur le fait que notre modèle productiviste actuel dépasse chaque année la capacité de la planète à se régénérer. Le fameux « jour du dépassement », mis en lumière par Global Footprint Network, recule à peine, et seulement en cas de crise mondiale comme celle de la pandémie de Covid-19. Keller insiste : il ne suffit pas de verdir la croissance. Il faut repenser en profondeur nos récits, nos infrastructures et notre organisation collective pour réduire notre empreinte écologique de manière planifiée, sous peine d'être confrontés à des effondrements systémiques.

Chez Scarabée, nous avons bien conscience que notre coopérative fait partie de ce système. Et si nous voulons rester fidèles à nos valeurs, nous devons agir en cohérence. C'est pourquoi nous avons engagé un travail exigeant pour poser les bases d'une stratégie de durabilité globale. Dans ce numéro de *La Feuille*, nous sommes fier-es de vous présenter un premier aperçu de notre rapport de développement durable. Ce n'est qu'un début, mais il marque une étape essentielle.

C'est pour nous un engagement collectif : évaluer nos impacts, transformer nos pratiques, et viser – à terme – à devenir une entreprise neutre, voire régénératrice du vivant. Le chemin est long. Mais nous l'ouvrons avec conviction, parce que vous, coopérateurs et coopératrices, partenaires, clients et clientes, nous poussez à avancer. Et votre exigence nous inspire.

Hugo Mouraret, président du directoire de Scarabée



RÉMY DOURDAIN, *CONSOMMATEUR AVERTI.*

Après avoir travaillé seize ans pour Scarabée, Rémy a bifurqué professionnellement, mais est resté très attaché à la coopérative dont il est resté associé et à l'intérêt collectif qu'elle incarne.

« J'ai été salarié de Scarabée pendant dix ans et membre du directoire pendant six ans. En tant que membre du directoire, j'ai participé à porter ce choix de passer de coopérative de consommateurs à société coopérative d'intérêt collectif. Lorsque j'ai quitté Scarabée pour un projet personnel en 2020, j'ai fait le choix de rester associé de la coopérative car pour moi, il était impossible de couper complètement les ponts avec Scarabée. Bien que je ne sois pas un client assidu en raison de mon lieu d'habitation, lorsque je passe sur Rennes, je prends toujours plaisir à m'arrêter dans un des magasins et si possible au restaurant.

Lors des réunions entre associés-es, c'est le projet de Scarabée qui me guide : développer l'agriculture biologique et locale dans le respect des producteurs et des consommateurs.

Il y a aussi le côté militant de Scarabée qui est important pour moi. Scarabée est un phare dans le réseau Biocoop et c'est important de le rester.

Le statut de coopérative de consommateurs était devenu fragile au fil du temps, en raison du faible investissement des sociétaires dans la vie politique de Scarabée et en particulier lors des assemblées générales. De plus, sans producteurs, sans salariés et sans consommateurs, le projet Scarabée ne peut exister. C'est pour cela que ce statut de SCIC est pour le moi le meilleur que nous pouvons avoir. Les différents collègues permettent d'avoir une vision globale de la chaîne de valeur et c'est toujours l'intérêt commun qui prime. On a l'habitude, dans le monde de la bio, de dire « de la fourche à la fourchette ». Eh bien ce statut permet de dire, aussi, « du producteur au consommateur » !

MERCI POUR L'AVENTURE.

Depuis plus de vingt-cinq ans, ils cultivaient en plein champ pommes de terre, oignons jaunes, rouges et blancs, choux de toutes sortes : lisses, fleurs, brocolis, kale ou de Bruxelles et puis aussi navets, courges et haricots. Depuis plus de vingt-cinq ans, Delphine et Jean-Paul Gabillard ont nourri les ventres de milliers de mangeuses et mangeurs du pays rennais. Accompagnant Scarabée dans son évolution et réciproquement, c'est une belle histoire qui s'achève. Nous tenons à saluer leur engagement pour la bio, pour une agriculture qui a du sens. Aujourd'hui, ils passent la main à Romain qui reprend la ferme et le flambeau avec autant de conviction. Et vous régale déjà de ses bons légumes en provenance directe des champs de Saint-Grégoire.



2024 DANS LE RÉTRO.



NOTRE RAPPORT DE DÉVELOPPEMENT DURABLE EST UNE PREMIÈRE MARCHE.

« Le directoire de Scarabée est fier de présenter, pour la première fois, son rapport de développement durable. Vous le savez, Scarabée, c'est bien plus qu'un commerce. Nous avons toujours considéré notre rôle de distributeur comme un moyen au service du développement de l'agriculture biologique. La bio, telle que nous l'entendons, est un projet de société riche, militant, humain, et profondément ancré dans les enjeux économiques et sociaux de notre époque.

C'est pourquoi nous avons souhaité vous montrer, à travers des exemples concrets, en quoi Scarabée s'inscrit dans une démarche globale qui prend en compte nos client-es, nos salarié-es, nos fournisseur-euses et nos partenaires.

Collaborer avec Scarabée, c'est se donner la chance d'entrevoir un mode de consommation plus équitable, respectueux des femmes et des hommes, respectueux de notre environnement.

Ce premier rapport de développement durable est une première marche. Une marche pour montrer, prouver, expliquer, démontrer que notre projet dépasse les seuls besoins économiques de notre coopérative.

En créant ce rapport, nous souhaitons fixer un rendez-vous régulier avec vous, associé-es et parties prenantes de la coopérative, pour vous partager nos évolutions chaque année. En franchissant cette marche, en vous rendant des comptes, nous nous engageons à faire le nécessaire pour progresser – petit à petit, projet après projet, année après année – pour vous montrer comment Scarabée a toujours été, et restera, un « moteur de la révolution écologique et sociétale ».

Hugo Mouraret, président du directoire de Scarabée

Au-delà des échanges économiques liés à la distribution de produits biologiques, qu'a fait Scarabée en 2024 ? Quel a été son impact sur l'environnement, sur la société, sur l'écosystème local ? C'est ce que nous avons cherché à quantifier. Car il est bon parfois de se retourner pour mesurer les actions positives réalisées.

« MOTEUR DE LA RÉVOLUTION ÉCOLOGIQUE ET SOCIÉTALE »

Notre raison d'être guide chacun de nos choix, en tant que distributeur de produits biologiques, en tant qu'acteur de l'économie sociale et solidaire du bassin rennais, en tant qu'employeur.



L'impact score mesure l'engagement des entreprises qui souhaitent évaluer objectivement leur impact sur l'environnement et la société. En répondant précisément à soixante-dix questions, allant de l'égalité entre femmes et hommes à la consommation énergétique, en passant par le mode de gouvernance, la gestion des déchets ou l'utilité sociale, Scarabée a obtenu la note de 62/100. Ce précieux indicateur nous permettra de continuer à progresser partout où c'est possible.

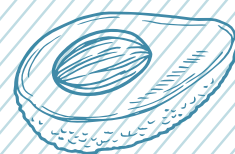


« Un bilan extra-financier est un document réglementaire qui entre dans le champ de la CSRD (*Corporate sustainability reporting directive*). Pour anticiper et structurer sa démarche, Scarabée a décidé de le partager de manière volontaire, sans y être encore obligée. En analysant les résultats de la coopérative sous l'angle de l'environnement, du social et de la gouvernance, ce document est un outil de pilotage qui nous permettra de progresser. Cette première édition a surtout permis de faire un premier état des lieux, d'objectiver des intuitions et de mesurer le travail accompli en termes de responsabilité sociétale. Nous avons l'ambition de le publier chaque année. C'est un formidable outil de travail. »

Lucie Vauléon, assistante marketing RSE

1. SCARABÉE S'ENGAGE POUR PRÉSERVER LES RESSOURCES

- 100 % électricité renouvelable et citoyenne avec Enercoop 
- 100 % gaz issu de la méthanisation
- 1 nouveau site web sobre réalisé par une entreprise locale et hébergé en France dans un datacenter économe en eau et alimenté exclusivement par de l'énergie renouvelable.
- 47 000 kilomètres à vélo parcourus par les salarié-es de Scarabée pour venir travailler, remercié-es pour cet engagement par une indemnité spécifique.



STOP!

À L'AVOCAT D'ESPAGNE

gourmand en eau et épuisant la biodiversité, l'avocat d'Espagne n'est plus commercialisé. Depuis 2025, nous proposons des avocats du Kenya issus du commerce équitable, cultivés sur de petites fermes en agroforesterie et abreuvés de l'eau de la pluie.

2. SCARABÉE S'ENGAGE POUR LIMITER LES DÉCHETS

- 1 nouveau journal pensé pour être économe en encre et limiter les pertes de papier, imprimé avec des encres végétales sur du papier recyclé par une entreprise locale organisée en coopérative.



152 TONNES
DE MATIÈRES RECYCLÉES

Grâce à La Feuille d'Érable en 2024

- 2 tonnes de papier sont devenues 709 ramettes
- 122 tonnes de cartons sont devenues 368 000 bannettes
- 18 tonnes de bois sont devenues 15 tonnes de broyat
- 7 tonnes de biodéchets sont devenues 437 mètres cubes de biogaz.

520 PANIERS
PHENIX À PRIX RÉDUIT



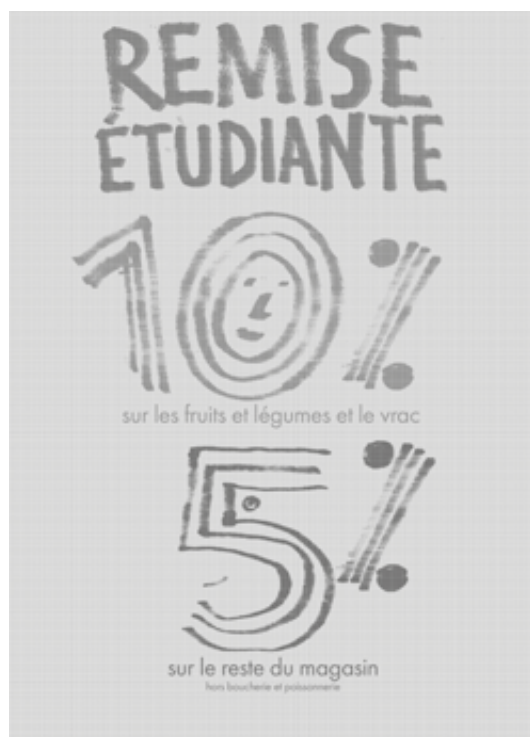
3. SCARABÉE S'ENGAGE DANS SON ÉCOSYSTÈME LOCAL

- + 16 fournisseurs locaux en 2024 qui viennent grossir les rangs de nos 250 paysan·nes et artisan·es implanté·es dans un rayon de 150 kilomètres autour de Rennes.
- Grâce au **mécénat de compétences**, Scarabée soutient l'association *Eau & Rivières de Bretagne*.
- 1 440 kilos de pain donnés à l'association *Du pain contre la faim*
- 34 pots de confiture antigaspi confectionnés par les bénéficiaires du centre d'hébergement et de réinsertion sociale de l'AS 35 grâce à un don de fruits du magasin Papu.

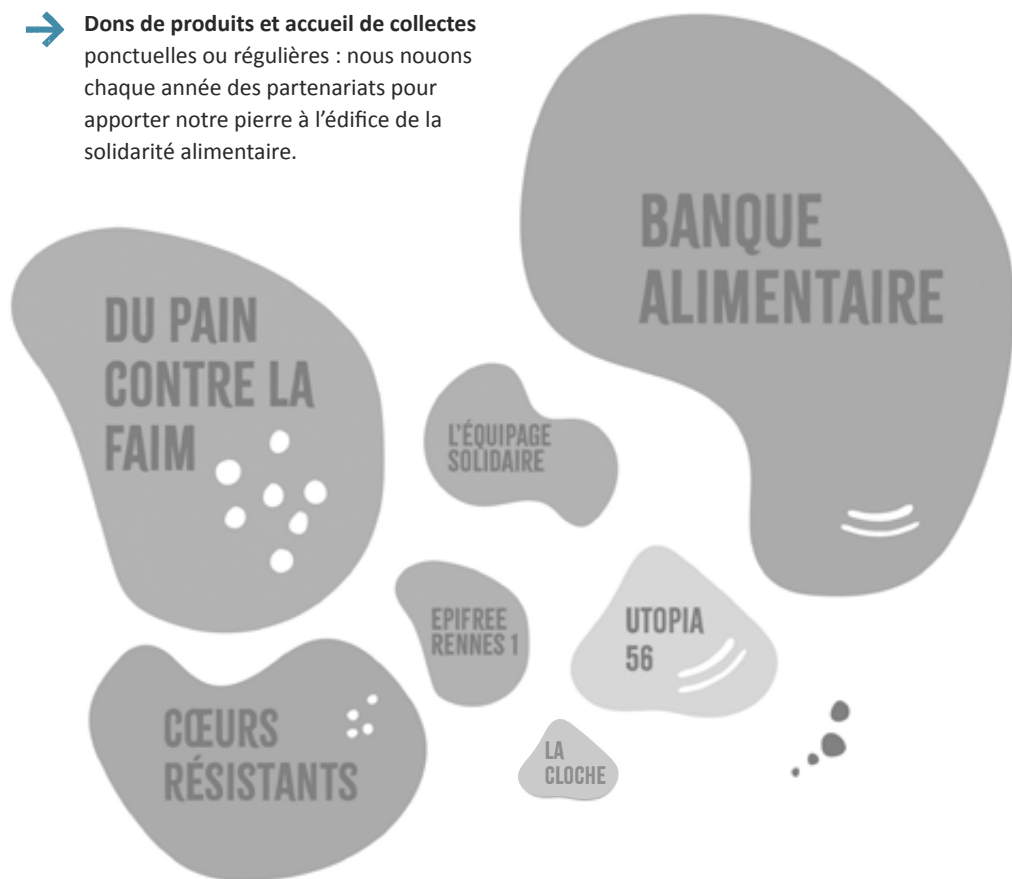


4. SCARABÉE S'ENGAGE POUR LA JUSTICE SOCIALE

- Accessibilité alimentaire : 100 produits du quotidien ont vu leur prix baisser de 7,5 % en moyenne en 2024.
- En 2024, à l'initiative d'Arthur et Thomas du magasin Vasselot, Scarabée a fait un pas de plus dans la lutte contre la précarité alimentaire avec la mise en place d'une remise de -10 % pour les étudiant·es sur les fruits et légumes et le vrac et de -5 % sur tous les autres rayons.



- Dons de produits et accueil de collectes ponctuelles ou régulières : nous nouons chaque année des partenariats pour apporter notre pierre à l'édifice de la solidarité alimentaire.



SANTÉ MENSTRUELLE

Parce que la **santé menstruelle** n'est pas anecdotique, les salarié·es de Scarabée ont tous et toutes été sensibilisé·es, les personnes concernées bénéficient d'un **congé menstruel** et de protections hygiéniques sur leur site de travail.

ALTERNATIVES GOURMANDES POUR MANGER (ENCORE PLUS) DURABLE.

Cuisiner durable c'est aussi parfois repenser nos habitudes alimentaires, sans sacrifier la gourmandise. Il existe plein de pistes enthousiasmantes que nous avons explorées pour vous !

De plus de quarante ans, Scarabée milite pour une alimentation qui préserve l'environnement et la santé. Depuis plus de quarante ans, les scientifiques alertent sur l'état de la planète, le dérèglement climatique qui est là, qui bouleverse les équilibres, qui rebat les cartes. Et auquel il va bien falloir s'atteler concrètement si nous voulons léguer une planète vivante et vivable aux générations futures.

Manger est politique. Cela, les citoyennes et citoyens sont de plus en plus nombreux à en prendre conscience et à agir à leur mesure pour activer ce levier. Ce qui est bien avec ce levier-là, c'est que nous pouvons l'activer trois fois par jour. Autant d'occasions de transformer nos engagements en actes. Et quand en plus ils sont gourmands et engendrent du plaisir, il n'y aurait vraiment pas de quoi se priver !

■ Manger pour transformer le monde

Si notre coopérative fonde sa raison d'être sur la nécessité de transformer le monde en distribuant des produits issus de l'agriculture biologique – reconnue au fil des études pour être la meilleure alliée d'une planète qui a de l'avenir – nous pouvons pousser le curseur encore un peu plus loin. Et réinterroger nos habitudes alimentaires pour redécouvrir les merveilles gustatives qui se trouvent sous nos yeux et ne demandent qu'à être sublimes, juste ici, au coin de notre petit bout de terre.

Avec la mondialisation de l'alimentation, certaines denrées des plus prisées aujourd'hui sont venues garnir nos assiettes et nos tasses. Venues de l'autre bout de la planète, elles nous ont permis de découvrir les traditions culinaires venues d'autres continents. Et c'est une richesse incomparable, tant par les saveurs nouvelles qu'elles apportent que par les cultures qu'elles véhiculent. Elles régaler quotidiennement nos papilles. Mais ont un coût certain qui pourrait un jour obérer notre capacité à vivre dans un monde durable. Les prémices de cette menace se font d'ailleurs déjà sentir au détour des rayons de vos magasins. En témoignent les récentes hausses des prix du chocolat et du café, liées en grande partie aux aléas climatiques, fortes pluies ou périodes de sécheresse, qui affectent les cultures et impactent les stocks mondiaux.

Nous ne voulons pas faire la leçon. Mais simplement prendre conscience de ce que signifient nos habitudes alimentaires contemporaines. Et imaginer des alternatives réalistes et surtout gourmandes pour continuer à manger avec plaisir et curiosité. Et si nous transformions les injonctions à manger durable en exploration de possibles compatibles avec les enjeux climatiques et alimentaires ?



YOANN ET NATHALIE GOUÉRY, TORRÉFACTEURS D'ALTERNATIVES BRETONNES.

Installés dans les Côtes d'Armor, Yoann et Nathalie Gouéry torréfient des céréales toutes locales pour proposer des alternatives savoureuses au classique café. Pourquoi ? Comment ? Nous les avons rencontrés pour leur poser toutes nos questions.

Vous torréfiez des alternatives au café depuis dix ans, par quel chemin êtes-vous arrivés là ?

L'idée de torréfier des céréales nous est venue alors que nous avions un restaurant à Hillion. À l'époque, nous consommions déjà bio et local et nous ne voulions pas faire autrement. Le café vient de loin et contrairement à ce que l'on croit, il ne donne pas d'énergie mais puise celle de notre corps. Nous voulions proposer une boisson qui stimule tout en douceur, et c'est le cas des céréales torrifiées qui sont aussi très riches en minéraux.

Pour offrir une alternative au café et au déca – qui est une aberration même en bio – nous nous sommes inspirés du café d'orge, que nous avons découvert dans un livre de cuisine gauloise.

Cet « orgé » a eu beaucoup de succès auprès de nos client-es et nous ne servions quasiment plus de café. En 2014, après neuf ans de restauration, nous avons fermé le restaurant et nous sommes lancés dans la torrification de céréales locales.

D'où proviennent les céréales que vous torréfiez ?

Nous avons commencé par torréfier de l'orge breton puis nous avons élargi la gamme. Aujourd'hui, nous torréfions également du petit épeautre, du lupin, et aussi du sarrasin. Toutes nos céréales proviennent

des cinq départements de la Bretagne historique et la plupart est même cultivée à moins de trente-cinq minutes de l'atelier. Le local, c'est le socle de notre projet. Nous connaissons tous les agriculteurs qui cultivent nos graines. Il y a une grande proximité géographique, mais aussi humaine. Nous sommes vraiment dans du partenariat. Nous avons développé un véritable réseau avec les agriculteurs : on peut parler de commerce équitable nord-nord. En 2021, un agriculteur de Noyal-Pontivy qui cherchait à mieux valoriser le petit épeautre nous a proposé de tester la torrification. C'était très innovant en Bretagne. Et cela a très bien fonctionné !



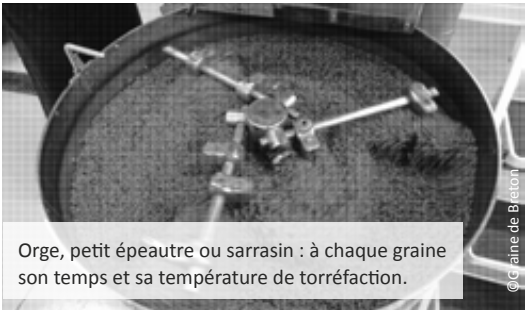
Comment élaboriez-vous vos recettes ?

Pour trouver le juste équilibre, nous commençons par faire plusieurs tests de torréfaction afin d’obtenir un large spectre de couleurs. Puis nous organisons des séances de dégustation avec des ami·es. Guidé·es par nos goûts, nous retenons la recette qui correspond le mieux à ce que nous cherchons : par exemple pour l’orgé, nous voulions quelque chose de pas trop amer, avec de la rondeur. Nous ne voulons pas retrouver le goût du café, ce n’est pas l’objectif. Ce qu’on cherche, c’est la sensation d’une boisson digestive que l’on consomme en fin de repas.

Notre métier aujourd’hui, c’est d’aller chercher des couleurs. Parce qu’elles correspondent à nos paramètres de torréfaction et surtout à des sensations et des goûts : plus ou moins amer, plus ou moins corsé, plus ou moins sucré ou acide.

Nous travaillons avec un torréfacteur à café adapté aux céréales dont les graines sont plus petites. Cela nous permet de jouer sur le temps et la température, en fonction de la graine. On n’appliquera pas la même recette si on torréfie du petit épeautre dont les graines sont très dures mais petites, de l’orge malté qui est très tendre en raison de l’amidon ou de l’orge mondé dont la graine est très dense. Nous travaillons en torréfaction lente pour aller griller à cœur sans brû-

ler l’extérieur. Et puis chaque lot demande un petit réajustement car on est sur des produits paysans. Par exemple avec la mauvaise récolte de 2024, on avait des graines très légères, il a fallu adapter la torréfaction car il y avait moins de matière.



Goûter la magie des céréales torréfiées

Originaire d’Éthiopie, le café a débarqué sous nos latitudes au détour du XVI^e siècle et est aujourd’hui un incontournable du petit déjeuner et marque toutes les pauses de la journée. Mais il provient de loin et il suffit de quelque conflit ou d’aléas climatiques pour que nous en soyons privés. Pourtant, il existe des alternatives locales qu’on aurait tort d’évacuer tant elles sont porteuses de sens et de potentiels gustatifs.

Si les personnes qui ont vécu la guerre se souviennent bien de la chicorée, et pas toujours avec des étoiles dans les yeux, l’image vieillotte de ce succédané de café connaît une nouvelle jeunesse et des perspectives joyeuses et gourmandes.

Épeautre, seigle, orge... ces céréales poussent très bien en Bretagne, sont vertueuses pour les écosystèmes, intéressantes d’un point de vue gustatif et nutritionnel et commencent à trouver un écho chez les consommatrices et consommateurs.

Alors, spécialement pour vous, nous avons testé quelques alternatives au café. Avec la complicité de Benoit et Sylvain, conseillers au rayon cave de Scarabée, nous avons sollicité notre nez, aiguisé nos papilles et mis tous nos sens en éveil pour vous livrer le résultat de notre dégustation.

QUELLE ALTERNATIVE AU CAFÉ CHOISIR ?						
	ÉPEAUTRE TORRÉFIÉ <i>Hildegarde de Bingen</i>	AROMALT <i>Mount Hagen</i>	KOFÉ LUPIN BLANC <i>Yoann Gouéry, Graine de Breton</i>	KOFÉ PETIT ÉPEAUTRE <i>Yoann Gouéry, Graine de Breton</i>	ORZO <i>Yoann Gouéry, Graine de Breton</i>	CHICORÉE SOLUBLE <i>Avec plaisir !</i>
COMPOSITION	Grand épeautre torréfié <i>Soluble</i>	Seigle torréfié, orge, malt d’orge, chicorée <i>Soluble</i>	Fleur de lupin blanc torréfié <i>Infusion</i>	Petit épeautre torréfié <i>Se prépare comme du café dans tous types de machines</i>	Orge mondée torréfiée <i>Se prépare comme du café dans tous types de machines</i>	Chicorée torréfiée <i>Soluble</i>
AMERTUME	● ○ ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ○ ○	● ● ● ● ○ ○	● ● ● ● ○ ○
ARÔMES	Nez peu aromatique. Quelques notes légères de pain grillé ou de brioche.	Des arômes intenses qui tendent vers le chocolat, mais rappellent aussi le pain trop grillé, voire brûlé.	Le premier nez de foin coupé en train de sécher au soleil laisse place à un bel arôme de noisette et de praliné.	Nez intense, aromatique et complexe. Subtil et équilibré.	Au nez on sent la céréale, le silo à grains et la boulangerie à la fois.	Nez un peu âcre rappelant peut-être le géranium.
EN BOUCHE	Texture très fluide et douce.	Velouté et long en bouche.	Texture soyeuse et enrobante.	Bluffant en bouche, il se rapproche vraiment du café.	Une texture souple et des notes sucrées d’amidon.	Rond et sucré, légèrement acide et douceâtre. Le goût de ziste de pamplemousse lui confère l’amertume que l’on peut rechercher dans le café.

■ Comment se passer de chocolat ?

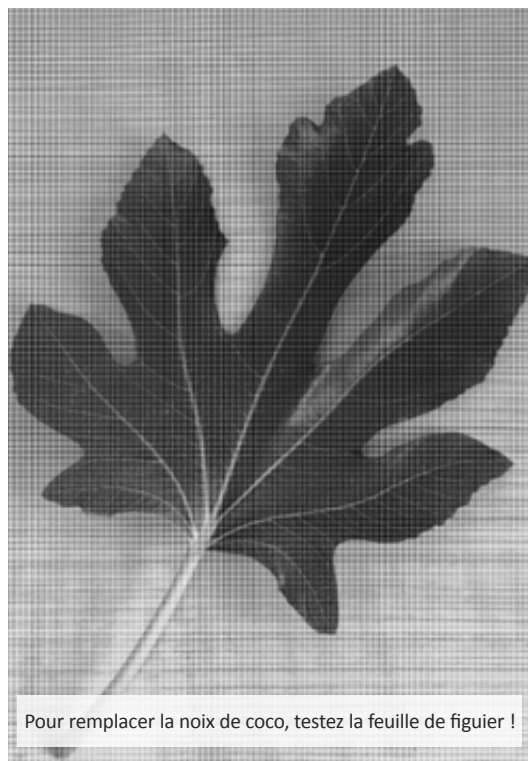
Oui oui, on sait, c'est une question qui fâche. Y compris dans les rangs de l'équipe de Scarabée où les addicts au chocolat sont légion. Mais entrer en transition alimentaire, cela pourrait être ne pas craindre de mettre les pieds dans le plat. Alors nous avons proposé à l'équipe du restaurant Pique-Prune de Cleunay d'explorer une autre piste, moins lointaine, moins soumise aux aléas. Et aussi gourmande. Verdict : la caroube, cultivée dans le bassin méditerranéen, pourrait bien se rapprocher du chocolat. Et de la cannelle aussi. Ludovic qui prépare les desserts au restaurant de Cleunay nous propose une recette toute douce de verrine de tapioca à la caroube.

Si notre cuisinier s'est volontiers prêté au jeu du test de la caroube, il va encore plus loin en expliquant que ce qu'il cherche, ce n'est pas à retrouver le goût du chocolat mais plutôt à trouver une alternative gustative onctueuse et réconfortante. « *L'objectif explique-t-il, c'est de trouver un aliment qui fait plaisir et de cuisiner avec.* »

« **L'IDÉE, CE N'EST PAS DE RETROUVER LE GOÛT DU CHOCOLAT, MAIS UNE ALTERNATIVE GUSTATIVE QUI TE PLAÎT VRAIMENT** »

Ludovic, cuisinier au restaurant Pique-Prune

Par exemple, en remplaçant le chocolat de la crème au chocolat par de la purée de noisette ou de la crème de marron, on retrouve cette douceur qui donne « *l'impression d'être enroulé dans sa couette* » dicit Ludovic ! Car les purées d'oléagineux (noix, amande, noisette, châtaigne...) apportent, en plus de leurs saveurs singulières, du (bon) gras, et avec lui cette texture onctueuse si flatteuse.



Pour remplacer la noix de coco, testez la feuille de figuier !

VERRINE DE TAPIOCA À LA CAROUBE EN 3 TEMPS.

1. Portez à ébullition un litre de **lait végétal** (de la boisson de soja par exemple) avec 40 grammes **sucre**, une pincée de **cannelle** et 65 grammes de **poudre de caroube**.
2. Versez en pluie 80 grammes de **tapioca** et fouettez. Laissez épaissir à feu doux 5 à 10 minutes.
3. Laissez reposer 30 minutes avant de verser dans des verrines. Une fois refroidies, ajoutez-y des **fruits** et/ou du **granola** à votre convenance.



■ Connaissez-vous les trompe-papilles ?

Les chemins creux d'Ille-et-Vilaine nous offrent des merveilles insoupçonnées et nous font voyager sans quitter le pays de Rennes. Et voilà des solutions toutes trouvées pour retrouver le parfum de saveurs exotiques, juste ici ! Voici quelques pistes à tester, parmi bien d'autres.

Retrouvez le parfum de la noix de coco en faisant infuser dans du lait des feuilles de figuier. Un petit conseil maison : laissez-les sécher quelques jours avant de les cuisiner pour que le goût herbacé de la feuille très fraîche s'estompe.

Savourez le goût de l'agrumes même en plein été en ajoutant à vos plats des graines de berce commune hachées menues. Ne testez pas de les glisser simplement sous la langue lors de vos promenades estivales, vous deviendriez accroc de cette saveur incroyable !

Parfumez vos plats d'un curry très local en utilisant l'hélichryse, que vous connaissez peut-être sous le nom d'immortelle, une plante au feuillage argenté et aux petites fleurs jaunes surnommée « herbe à curry » tant son parfum est puissant. Ajoutées en fin de cuisson, les feuilles libéreront leur arôme envoûtant.

Remplacez la vanille par de l'aspérule odorante (aussi appelée gaillet odorant ou reine des bois) : inodore quand elle est fraîche, la coumarine qu'elle contient, à l'odeur si caractéristique, déploiera tous ses arômes si vous la laissez flétrir quelques jours avant de l'utiliser, dans une crème dessert par exemple, en la faisant infuser dans le lait.

RELOCALISER NOTRE ALIMENTATION DE MANIÈRE JOYEUSE, C'EST POSSIBLE. ET C'EST MÊME ASSEZ EXCITANT TANT LES PISTES SONT NOMBREUSES. ALLEZ, C'EST L'ÉTÉ, ON PART EN VOYAGE CULINAIRE ET ON REDÉCOUVRE LES PETITES MERVEILLES QUE NOUS OFFRE LA NATURE, JUSTE ICI.

L'ARBRE AUX SORBETS, FERME PLEIN FRUIT.

Au lieu-dit la Bourgeaudière, tout près de Moulins, se niche une ferme fruitière qui sort de l'ordinaire. Ici, l'on produit avec soin des fruits transformés sur place en sorbets paysans doux et gourmands.



A l'orée de l'été, nos pas nous ont guidés vers une ferme fruitière qui est aussi un atelier très gourmand et tout en fruit : celui de l'Arbre aux sorbets. C'est ici, à la Bourgeaudière, que Jean-Jacques Jouanolle a décidé de poser ses bagages, sa turbine et sa chambre très froide pour cultiver cette terre et produire des sorbets plein fruit. Lorsqu'il s'y installe en 2017, il remplace le maïs par des fraises, de la rhubarbe, des poiriers, des sureaux... tout ce qu'il faut pour créer des gourmandises bien rafraîchissantes.

■ Devenir paysan glacier, quelle entreprise !

Créer, c'est bien alors l'envie qui guide cet ancien technicien bocager pour qui les haies et leurs vertus pour l'agriculture n'ont plus aucun secret, mû par l'irrépressible « envie de faire quelque chose de concret de [ses] mains ». Alors débute un parcours du combattant pour réussir à concrétiser une idée tenace qui le taraude depuis de nombreuses années : devenir paysan glacier. C'est d'abord un parcours à l'installation assez classique, accompagné par le réseau Civam*, la Chambre d'agriculture et Agrobio 35** grâce auxquels il se fait accompagner tant sur les questions entrepreneuriales que sur les techniques culturales et l'insertion dans le réseau agricole local.

Le projet agricole ficelé, Jean-Jacques sollicite les banques pour financer l'aménagement et l'équipement du laboratoire. Et c'est la douche froide. « Je me retrouve le bec dans l'eau et sans situation de financement » déplore le paysan. Les banques refusent toutes de lui prêter l'argent dont il a besoin pour mettre en route le projet. Retour sur investissement trop long, pas suffisamment de débouchés et surtout peu de ré-

férences de ferme fruitière produisant des sorbets lui disent-elles toutes. C'est brutal. Mais cela ne suffit pas à faire renoncer le jeune paysan, convaincu que son modèle est le bon.

Alors il entame un second parcours que les entrepreneurs qui sortent des sentiers battus connaissent bien. Parfois, mobiliser les personnes prêtes à financer des projets hors norme est plus porteur. Jean-Jacques va chercher des financements auprès de citoyens et de réseaux engagés : les Cigales - des clubs d'investisseurs solidaires, un financement participatif, le réseau associatif Initiatives Bretagne qui lui accorde un prêt d'honneur et France Active Bretagne qui apporte la garantie.



L'Arbre aux sorbets a installé ses cultures et son atelier sur la ferme de la Bourgeaudière.

Et puis il démarre au sein d'une coopérative qui lui permet de lancer son activité. Grâce à la Ciap*** des Pays de la Loire qui porte « juridiquement » son activité, il réalise ses premiers pots de sorbet en louant à Retiers un laboratoire de transformation – qui avait plus l'habitude de traiter du lait de chèvre que des

fruits frais, la mutualisation a du bon – et commence à se constituer une clientèle. Confirmant que non seulement il y a des débouchés, mais aussi que son modèle est viable. Et surtout qu'il existe maintenant une référence de ferme fruitière produisant des sorbets !

Deux ans d'expérimentation lui auront permis d'éprouver son organisation, d'affiner le modèle tout en développant le projet. Et de convaincre cette fois-ci les banques. Alors il crée son entreprise en 2019, obtient un prêt pour aménager le laboratoire sur la ferme, l'équiper du tamis, de la turbine, de la cellule de refroidissement, de la chambre froide : des « petites » machines qui coûtent un peu plus que le prix d'une boule de glace !

■ Produire et transformer à la ferme

Faut-il le préciser, avant d'être transformés en purée glacée, les fruits, il faut bien les faire pousser. Sur les huit hectares de la ferme de la Bourgeaudière, deux sont cultivés, les autres sont des prairies qui accueillent plus tard les fraises, les framboises, les groseilles ou la rhubarbe lorsqu'elles changeront d'espace de culture. C'est ce que l'on appelle la rotation : les fraises par exemple sont cultivées pendant deux années au même emplacement, avant de laisser la prairie reprendre ses droits pendant cinq ans. Objectif : maintenir un sol vivant. Qui saura aussi nourrir la prochaine génération de fruits.

Cultiver, ce n'est pas seulement planter, arroser et ré-

« JE NE SUIS PAS ARTISAN, JE SUIS PAYSAN AVEC TOUTES VALEURS DE LA PAYSANNERIE QUI VONT AVEC »

colter ! C'est aussi un exercice d'équilibre et de chaises musicales qui permettra de produire en même temps de la rhubarbe qui reste six ans en place avant de changer d'emplacement, des framboises qui restent cinq ans, des fraises qui restent deux ans, des groseilles, des cassis et des casseilles qui restent quinze ans et des arbres fruitiers qui a priori ne bougeront pas, mais ont aussi leurs exigences, surtout lorsqu'ils sont tout jeunes.

D'ailleurs, si Jean-Jacques a un seul regret, c'est celui d'avoir choisi des arbres de basse tige : des pommiers et poiriers de petite taille, moins résistants que ceux de moyenne tige.

Le métier de paysan exige aussi de la persévérance et il aura fallu plusieurs tentatives pour que les arbres trouvent leur place et s'y sentent suffisamment bien pour commencer à produire sans succomber aux assauts de quelque maladie.

Paysan est un métier du soin et de l'accueil : considérer ses terres et ses cultures dans une approche écosystémique permettra de récolter des fruits nourrissants et savoureux. « *Ma méthode de cultures est simple confie Jean-Jacques : favoriser au maximum la biodiversité sur mes parcelles. Au pied des cultures, je passe la tondeuse débroussailluse mais autour je laisse la diversité végétale s'exprimer pour accueillir les insectes.* »

Ici, pas de système antigel mais une diversité qui permet au système agricole d'être plus résilient. « *Pour limiter les effets du gel, je parie sur la diversité. J'ai trois ou quatre variétés par culture.* » Et même sept pour la fraise ! Pour les petits fruits comme pour toutes les cultures, la diversité permettra à la production de ne pas subir les effets du gel mais aussi de résister aux maladies, à la sécheresse, ou à l'excès d'eau.

Il faut croire que la méthode fait ses preuves : à la fin du mois de mai, mille mètres carrés de terre ont offert à la récolte quatre cents kilos de fraises en une semaine ! Des fraises qui seront pour certaines transformées sur place en sorbet plein fruit.

■ Du champ à la turbine

Si elles ne sont pas vendues en cueillette libre, en circuit court par le biais d'AMAP et du magasin de producteurs Brin d'herbe, ou bien aux magasins Biocoop de Chateaugiron, Vitre et bien sûr dans quelques magasins Scarabée de Rennes, les fraises de Jean-Jacques seront l'ingrédient principal de ses savoureux sorbets. Commence alors le parcours de transformation, avec



Après avoir été réduits en purée le jour-même de la récolte, les fruits sont surgelés rapidement pour conserver toutes leurs propriétés. Puis ils seront décongelés en douceur pour passer avec les autres ingrédients dans la turbine à moins 4 degrés avant la mise en pot.

un savoir-faire acquis progressivement au réputé CFP-PA (centre de formation professionnelle et de promotion agricole) de Florac, puis par le biais de l'École nationale supérieure de pâtisserie Ducasse à Yssingeaux.



**LES SEPT VARIÉTÉS
DE FRAISES
PRODUISENT
TROIS À QUATRE
TONNES PAR AN.**

Et évidemment grâce à l'expérimentation en conditions réelles, avec les fruits de la ferme et la quête d'un goût et d'une texture qui fait dire « encore ».

« *J'ai envie de quelque chose de gourmand et onctueux* » confie Jean-Jacques. « *Pas d'arôme, pas de colorant, un maximum de fruit. C'est la base* » poursuit le paysan glacier qui a très vite supprimé de sa recette la protéine de pois qu'on lui avait appris à inclure pour faire « foisonner », c'est-à-dire apporter de l'air dans les recettes. Alors sa recette se tient en très peu d'ingrédients : 65 % de fruits, 15 % d'eau, 12 % de sucre de canne et 6 % de glucose de maïs. Et aussi un peu de gomme de guar et de caroube pour stabiliser. C'est tout.

« PAS D'ARÔME, PAS DE COLORANT, UN MAXIMUM DE FRUIT. C'EST LA BASE »

Si pour le sorbet à la fraise, l'équilibre de la recette a été assez vite trouvé, il a fallu une douzaine de tests pour que le sorbet à la poire corresponde à ce que Jean-Jacques souhaitait obtenir. Ajuster les proportions de jus et de purée de fruits, adapter la quantité d'eau, doser les sucres au plus juste, et goûter chaque production bien sûr. Allez, on vous révèle même son petit secret de fabrication, un exhausteur de goût étonnant qui permet de relever le parfum subtil de la poire : quelques pinces de poivre !

■ Sorbets très locaux

Fraise, poire, rhubarbe, groseille, fruits rouges, pomme... la gamme est large. Et tous les fruits proviennent de la ferme. Tous, sauf un. Mais on pourrait dire que ce n'est pas vraiment un fruit frais, et encore moins un produit cultivable sur la terre de Moulins. Nous voulons parler du chocolat. Testé presque par hasard en 2018 pour offrir un instant de fraîcheur gourmande aux festivaliers du rendez-vous annuel *Désarticulé*, le sorbet au chocolat noir de Jean-Jacques a été d'emblée plébiscité et interdiction lui a été formulée de s'en arrêter là ! Mais pas question pour autant de prendre n'importe quel chocolat. Celui de l'Arbre aux sorbets provient de Kaoka, un artisan chocolatier très engagé qui ne produit que du chocolat bio et équitable.

Utiliser le maximum d'ingrédients locaux, c'est une règle à laquelle le paysan glacier ne déroge pas. « *Je suis très attaché au local. S'il faut aller chercher des casis en Bourgogne, ou pire, en Roumanie, cela n'a aucun sens. Ce n'est pas comme ça que je souhaite travailler* »

explique-t-il. Si dans un premier temps il ne projetait de transformer que ses propres fruits, il convient ne plus s'y tenir complètement. Mais c'est pour mieux faire vivre l'agriculture bio locale : il ne noue des partenariats qu'avec des producteurs et productrices à proximité, bio, à taille humaine. La ferme Plantago à Corps-Nuds par exemple, qui fournit la verveine.

Vous voulez une information exclusive ? Le prochain petit nouveau, un sorbet au caramel que nous avons même eu la chance de déguster en avant-première, sera fabriqué avec du sucre non raffiné... de betterave ! Avis aux amateurs et amatrices !



+ D'INFOS

www.arbreauxsorbets.fr

* Lire notre portrait page 12.

** Centres d'initiatives pour valoriser l'agriculture et le milieu rural.

*** Coopérative d'installation en agriculture paysanne.



C'est un syndicat d'agriculteurs et agricultrices bio qui défendent haut et fort la nécessité d'une agriculture biologique sur le territoire. Depuis plus de quarante ans, Agrobio 35 accompagne le déploiement de la bio avec une ligne de conduite : l'autonomie des fermes et des personnes qui les conduisent.

Agrobio 35, c'est l'histoire d'agriculteurs et agricultrices bio qui décident de s'allier pour partager leurs savoir-faire et aussi leurs revendications. Depuis quarante ans, ce syndicat poursuit son projet : promouvoir la bio, fédérer les forces vives, s'outiller collectivement. Et régulièrement, défendre la bio contre les attaques répétées des défenseurs d'une agriculture biberonnée aux intrants chimiques qui voudraient parfois (trop souvent) la voir disparaître. « Lorsque le syndicat a été créé, la défense de la bio était nécessaire. Aujourd'hui elle l'est toujours » explique Yann Jaffré, directeur d'Agrobio 35. À l'heure où les pesticides gagnent à nouveau du terrain, ce combat est plus que jamais d'actualité.

Les agriculteurs et agricultrices d'Agrobio 35 le savent – tout comme les milliers de scientifiques qui alertent depuis des années sur le caractère morbide et même mortifère des pesticides – la seule agriculture capable de protéger la biodiversité et de nous nourrir sans nous rendre malade, c'est l'agriculture biologique.

■ Une éducation populaire agricole

Alors les membres du syndicat et ses vingt-cinq salariées s'organisent pour partager les savoir-faire et faire monter en compétences les paysans et paysannes. « Soyons autonomes », cela pourrait être leur mot d'ordre tant ils ont une approche inspirée de l'éducation populaire. Comprendre : apprendre par le faire, entre pairs. Et comme le dit Yann Jaffré, « les connaissances techniques doivent être aux mains des agricultrices et agriculteurs pour ne pas dépendre de vendeurs de produits. »

Que ce soit pour améliorer ses compétences en désherbage mécanique, optimiser la fertilisation de son sol ou accueillir la biodiversité, pour apprendre à communiquer ou à faire ses demandes d'aides de la PAC, les dizaines de formations mises en place par les accompagnant-es d'Agrobio 35 à la demande des vingt-six groupes thématiques de paysan-nes du syndicat, touchent tous les domaines de la vie d'une ferme. Et les formations collectives, tout comme les accompagnements individuels, poursuivent un objectif : rester maître de ses choix et de ses décisions pour maîtriser sa ferme.

■ Place des femmes en agriculture

Dans un milieu encore très masculin, Agrobio 35 fait figure de pionnière sur la place des femmes en agriculture. Alors le syndicat prend la question à bras le corps et fait de la parité un sujet central. Au sein du conseil d'administration, paritaire depuis quatre ans, les temps de paroles sont chronométrés et répartis de manière égalitaire. Pas de réunions le soir, pas de réunions le mercredi pour permettre aux mères de famille de prendre toute leur place. Les groupes de travail et formations en non-mixité choisie permettent aux agricultrices de se former en s'affranchissant du regard des hommes. Et l'on apprend la soudure, la mécanique tracteur ou le maniement de la tronçonneuse entre agricultrices, parce que oui, le corps féminin est aussi capable de cela !

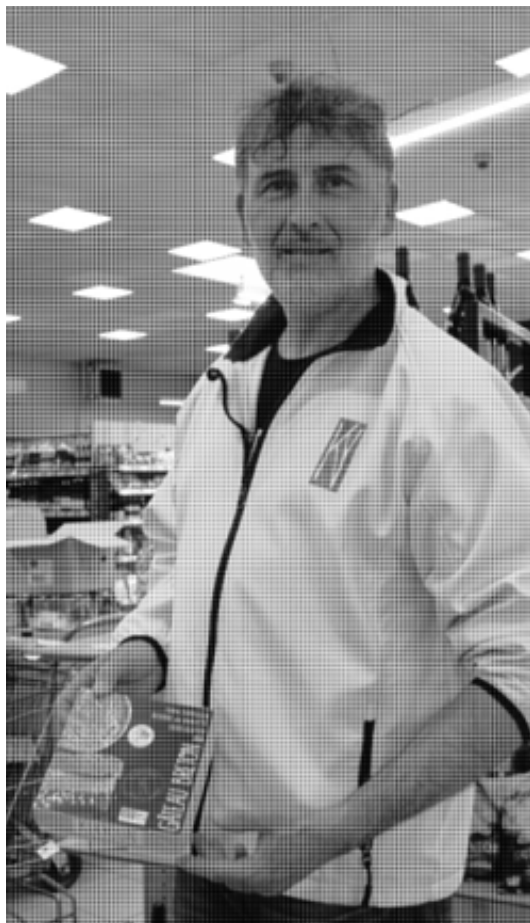
■ Porter la voix des agriculteurs et agricultrices bio

Il y a des échéances démocratiques qui valent le coup d'être investies. À l'approche des élections municipales, les membres d'Agrobio 35 ont décidé d'aller à la rencontre de toutes les candidat-es, excepté celles et ceux qui représentent l'extrême droite et sont si l'on ose dire perdu-es d'avance. Expliquer l'importance de l'agriculture biologique et surtout celle de maintenir les terres bio en bio, éclairer les élu-es et les futur-es décideuses et décideurs de manière transpartisane, c'est aussi le rôle d'un syndicat. Et il faut dire qu'avec la disparition potentielle de 60 % des terres bio d'ici cinq ans, le jeu en vaut vraiment la chandelle.

Défendre l'agriculture biologique n'est pas une lubie, c'est une nécessité. En accompagnant chaque année plus de six cents paysannes et paysans d'Ille-et-Vilaine et en permettant l'installation de plusieurs dizaines de fermes bio sur le territoire, Agrobio 35 fait sa part, plus motivée que jamais à développer un modèle agricole vertueux qui a fait ses preuves.

+ D'INFOS

www.agrobio-bretagne.org



KERYOUN GÂTEAU BRETON TRÈS SARRASIN.

Le gâteau breton, on connaît. Ce n'est pas trahir un secret que de révéler qu'il faut principalement du beurre et du sucre pour le préparer. Et aussi un peu de farine. Mais le gâteau breton au sarrasin, c'est moins commun. Et c'est cette voie que Yunnick Guillaume a choisi d'explorer pour revisiter la recette traditionnelle. Et sublimer un ingrédient 100 % terroir.

Né au creux de la ria d'Étel dans le pays de Lorient, Yunnick a englouti pas mal de ces gâteaux bretons avant de se dire que peut-être ce serait bien de partager ce savoureux savoir-faire familial. Alors il a tout simplement « emprunté » la recette de sa maman en remplaçant le traditionnel froment par une variété ancienne de sarrasin, produite avec passion par un paysan boulanger. Depuis sept ans, Yunnick ravit les bords sucrés de toute la Bretagne de ses gâteaux tout simples mais très fins, dont même les personnes qui ne mangent pas de gluten pourront se régaler.

Chez Scarabée, vous avez le choix entre trois déclinaisons du gâteau breton Keryoun : « l'original » 100 % sarrasin, le « 3 farines » qui associe au sarrasin les farines de millet et de maïs et « le craquant » dont les graines de sarrasin torréfiées enrobées de beurre et de sucre explosent en bouche pour sublimer cette saveur qu'on aime tant dans le grand ouest. Mais dites donc, ce ne serait pas l'heure du goûter par hasard ?

+ D'INFOS

<https://keryoun.bzh>

SAVOUREUSES TORTILLAS DE SONORA.

Depuis le printemps, un petit air de Mexique souffle dans les rayons de vos magasins. Les tortillas de Sonora sont fabriquées de manière artisanale par Déborah Torua Cienfuegos. Installée en Bretagne, l'artisane ne retrouvait nulle part la saveur unique de ces tortillas de blé de Sonora, la région du Nord-Ouest du Mexique dont elle est originaire. Alors elle a tout simplement décidé de les produire elle-même, avec les produits de terroir et sa recette traditionnelle. Du blé tendre du moulin de Roudun à Poligné, un moulin pluricentenaire alimenté par l'énergie de l'eau. Du saindoux bio de cochons bien élevés principalement en Bretagne, pour des tortillas bien tendres. Ou de l'huile d'olive équitable approvisionnée en circuit court pour des tortillas 100 % végétales. Et aussi beaucoup d'amour !

Toutes fraîches, les tortillas de Sonora sont idéales pour cuisiner tacos, burritos, wraps et toutes les spécialités que votre créativité culinaire inventera pour offrir un écrin savoureux aux bons produits de saison. Ami-es de Cesson, Saint-Grégoire, Cleunay ou Vasselot, courez au rayon frais vous ravitailler !

+ D'INFOS

<https://www.lestortillasdesonora.fr>



HYGIÈNE MENSTRUELLE À PRIX COÛTANT !

Parce que l'hygiène menstruelle est un sujet qui nous concerne toutes et tous, les magasins Biocoop d'Ille-et-Vilaine s'engagent concrètement. Depuis le 1^{er} juin, on dit clairement non à la taxe rose. Toutes les protections périodiques sont désormais à prix coûtant. 30 % d'économie en moyenne sur les savons intimes, tampons, serviettes jetables ou lavables, coupes menstruelles et culottes de règles, ce n'est pas du luxe, juste le droit à des protections respectueuses de nos corps, de notre planète et de notre budget.

« LUTTER CONTRE LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE EST UN ENJEU DE JUSTICE SOCIALE. NOUS AVONS LE DEVOIR DE PROPOSER LES PROTECTIONS PÉRIODIQUES AU PRIX LE PLUS FAIBLE »

Enrique Luque et Thomas Kerouasse, Bio Lune, Biocoop Pays de Fougères, initiateurs de la démarche.

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.



ARTHUR
FAIT SON
CINÉMA

Arthur aime que tout soit bien liché : les rayons du magasin de la rue Vasselot dont il est responsable, l'humeur des collègues qui accueillent les personnes venues faire leurs emplettes, et aussi les films. Tous les films. Ceux qu'il regarde, ceux qu'il réalise, ceux qu'il double, ceux dans lesquels il joue. Arthur est fou de cinéma.

Depuis la révélation lorsqu'âgé de sept ans, il voit Spider-Man pour la première fois à l'écran. « Je regardais le film de Sam Raimi deux fois par jour. J'ai tout de suite voulu être Spider-Man. Puis j'ai grandi et j'ai voulu être l'acteur de Spider-Man. Puis j'ai encore grandi et j'ai voulu être acteur. »

Alors il se lance en autodidacte, avec des tutos et en regardant beaucoup de vidéos. « Le monde du cinéma était en fait très accessible avec assez peu de moyens » confie Arthur qui a grandi en même temps que le boom du numérique. Il commence par imaginer et réaliser des petits films pour faire rire ses ami·es en tournant en dérision des situations dramatiques, en détournant des clichés du cinéma... Et puis il y a un stage au cours Florent, puis un an de théâtre.

Mais ce qu'il préfère, c'est le cinéma. Un univers où chaque détail peut être travaillé, réglé au millimètre jusqu'à la prise parfaite. Car il faut le dire, ce que vise Arthur, ce n'est rien de moins que la perfection. La perfection de l'émotion qui traverse la caméra pour se projeter à l'écran et toucher le cœur du spectateur. Devant ou derrière la caméra, ce qui intéresse le plus Arthur,

c'est de transmettre en nuance les émotions, dans toute leur subtilité. Après avoir réalisé une demi-douzaine de courts-métrages, dont *Captif*, tourné avec les moyens du bord pendant le confinement de 2020 et récompensé au festival Fish & Film de Granville, Arthur a découvert le doublage, une autre facette du cinéma, qui le fait vibrer autant que toutes les autres. Pour donner corps

à son personnage, il fait plusieurs essais et propositions avec des voix différentes, parmi lesquelles le réalisateur ajustera pour capter le ton juste. « Je mets ma voix au service

du projet, c'est un travail très intéressant qui mobilise à 200 %. » Tout le travail de doublage repose précisément sur la justesse de la voix pour incarner à la fois le personnage et l'intention du film.

Car finalement, ce qui est important c'est le résultat, l'œuvre parfaitement ciselée, habitée avec la plus grande justesse. À ce compte-là, l'acteur, le doubleur, le cadreur ou le réalisateur peuvent, doivent même, mettre l'ego de côté. Cela, Arthur sait (trop) bien le faire. Et un jour, c'est certain, il aura raison de ce syndrome de l'imposteur qui l'habite encore parfois. Même s'il sait qu'en vrai, il ne sera jamais Spider-Man.

« LA MAGIE C'EST QUAND J'ENTENDS « ACTION ! »

+ D'INFOS

Pour découvrir trois courts métrages d'Arthur, scannez !



» ENTENDU CHEZ SCARABÉE

"AVEZ-VOUS
DU VIN
BIO ?"

La réponse est oui bien sûr ! D'ailleurs, nous n'avons même QUE des vins bio. Parce qu'un vin produit à partir de raisins cultivés sans herbicides et sans pesticides de synthèse, c'est la base. Parce qu'un vin le plus nature possible, produit avec le minimum d'additifs, révèle vraiment le fruit et est bien meilleur. Besoin d'un conseil personnalisé pour accompagner un menu de fête, un repas à la bonne franquette ou un apéro entre ami·es ? Les conseiller·es « cave » de Scarabée connaissent parfaitement leur rayon, n'hésitez pas à les solliciter !

À CONSOMMER EN TOUTE MODÉRATION, CELA VA SANS DIRE.

DU MÊME BOIS.



Marion Fayolle
Du même bois



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

Marion Fayolle, connue jusqu'ici pour son travail graphique (elle est en effet illustratrice, dessinatrice de presse et autrice de bandes dessinées), nous offre son premier roman *Du même bois*. Et tout comme ses œuvres dessinées, celui-ci nous touche par sa poésie et sa justesse.

C'est l'histoire d'une ferme, de ses occupant-es, de ses animaux, du rythme de ses champs, du rythme de la vie, de l'amour (vache parfois), mais aussi du rythme du labeur, de la dureté et de la répétition d'un même mode de vie de génération en génération.

Marion Fayolle puise son inspiration poétique et nostalgique dans ses souvenirs d'enfance, auprès de ses grands-parents paysans et nous conte en cent vingt petites pages tout un univers, toute une vie, celle de la gamine. Car ici, les gens n'ont pas de prénom, ils ont une place : la gamine, la mère, le gosse, les anciens, comme un rôle universel dans un monde en voie de disparition qu'est le monde paysan.

Pour son premier roman, Marion Fayolle déploie une poésie du simple bouleversante, pour nous raconter la banalité et l'extraordinaire, la douceur et l'âpreté d'une vie paysanne avec une belle sensibilité qui touche juste. Et si vous voulez découvrir cette jeune artiste différemment, plongez dans son œuvre graphique empreinte



de poésie et d'humour sur des thèmes aussi variés que les rapports femmes-hommes dans *Les coquins*, la fidélité dans le couple dans *Les amours suspendus* ou encore la parentalité dans *Les petits*.

DU MÊME BOIS

Marion Fayolle, Éditions Folio



TRANSFORMER LA FEUILLE EN ÉVENTAIL.

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.

Voilà l'été ! Et avec la belle saison, le soleil, la pleine nature, les découvertes, le farniente... et la chaleur. Alors pour supporter les températures qui font souffrir votre corps, nous avons redécouvert un moyen de rafraîchissement bien plus efficace que la climatisation, testé et approuvé par la rédaction : l'éventail !

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, choisissez la plus belle feuille de votre *Feuille* et posez-la devant vous dans sa largeur.

2. En la saisissant par le bas, pliez une bande de 1 à 2 centimètres de large.

3. Retournez la feuille et repliez par-dessus une nouvelle bande dans la largeur, en marquant bien le pli du bout des doigts.

4. Renouvelez l'opération jusqu'à avoir plié toute la feuille en accordéon.

5. En le maintenant fermé, pliez votre accordéon en deux et collez entre elles les deux bandes du milieu. Vous avez réalisé la moitié de votre éventail.

6. Prenez une seconde feuille de votre journal et répétez les opérations depuis le début jusqu'à réaliser un second demi-éventail.

7. Collez les deux demi-éventails par la tranche.

8. Découpez une bande de papier de 1 centimètre de large et entourez la base de l'éventail en serrant bien. Finissez par un point de colle.

9. Éventez-vous quand vous en ressentez le besoin et profitez de l'été sans souffrir de la chaleur !

SALADE DE FENOUIL AUX FRUITS ROUGES.

Avec son petit goût anisé, le fenouil cru se marie très bien avec les fruits en toutes saisons. Pour apporter une touche d'originalité aux salades d'été et épater les convives, Élodie propose cette recette sucrée-salée qui pourrait bien faire des adeptes.



POUR 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 2 bulbes de fenouil
- 1 barquette de framboises
- 1 poignée de myrtilles
- 1 botte de coriandre fraîche
- Graines de sésame noir
- Graines de courge
- Jus de citron
- Huile de sésame
- Sel

4. Ajoutez la coriandre fraîche émincée. Si vous préférez le persil, la menthe ou le basilic, n'hésitez pas.

5. Arrosez d'un petit filet de jus de citron et d'un gros filet d'huile de sésame. Salez à votre convenance.

6. Dégustez bien frais !

RECETTE

1. À la mandoline ou au robot, émincez très finement les bulbes de fenouil après en avoir coupé la base et disposez-les dans un grand saladier.

2. Ajoutez les framboises et les myrtilles.

3. Toastez quelques minutes les graines de courge et de sésame noir à la poêle et parsemez-en la salade.

ET AVEC ÇA, QU'EST-CE QU'ON BOIT ?

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

Pour accompagner cette salade de fenouil aux fruits rouges, je conseille **Le rosé !**, un côtes roannaise nature de Florent Thion, entre rouge et rosé, gourmand, frais et profond qui épousera à merveille toutes les saveurs de cette salade d'été.

PRENEZ DATE !

■ SOLIDARITÉ PAYSANS

Solidarité paysans est une association qui soutient les paysannes et paysans en difficulté. Elle sera présente dans nos magasins pour faire connaître son action.

Le 4 juillet à Cesson (matin) et Saint-Grégoire (après-midi)

Le 5 juillet à Cesson (matin)

Le 12 juillet à Papu

Le 18 juillet à Cleunay (matin) et Bruz (après-midi)

■ SOLIDARITÉ AVEC LES PERSONNES EN EXIL

Comme chaque mois, Utopia 56 sera présente en magasin pour recueillir vos dons en soutien aux personnes exilées. Et comme chaque mois, Scarabée reversera également l'équivalent de la marge sur les produits collectés.

Le 19 juillet dans votre magasin de Cleunay

■ DÉCOUVERTE DE LA PRÉVALAYE PAYSANNE

La Prévalaye est une terre d'histoire paysanne. Avec la chouette équipe du Jardin des Mille Pas, partez à vélo à la découverte de quelques lieux phares de cette ceinture verte de Rennes et apprenez à fabriquer votre propre beurre.

Gratuit sur inscription :

contact@jardindesmillepas.org

Le 30 juillet au départ du Jardin des Mille Pas (Rennes Prévalaye)

■ CAMP CLIMAT

Organisé par Alternatiba et ANV-COP21, le camp climat vise à outiller les citoyennes et citoyens pour accélérer la mobilisation face à l'urgence climatique et sociale. Un camp d'été pour se former collectivement et être en capacité de faire bouger les lignes concrètement.

Programme et inscription :

<https://campclimat.eu>

Du 26 juillet au 3 août (Nantes)

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 Charlietudiodesign
Illustration Benoit Morel
Impression Papier 100% recyclé, sans chlore ni azurant optique, encres végétales, impression par Media Graphic, SCOP implantée à Betton.
Dépôt légal à parution
ISSN 1773-9292

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

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

Ne pas jeter sur la voie publique.