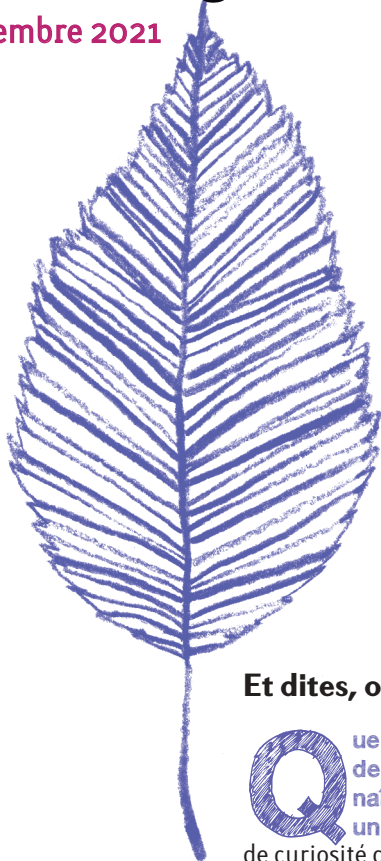


La Feuille

Nov-Décembre 2021
#100

—
Le journal
de Biocoop
Scarabée



Sommaire

Avec des vrais morceaux dedans :

- **Et dites, oh !** page 1 Numéro 100
- **La vie de la coop** pages 2, 3, 4
Vers la 1^{ère} AG de la SCIC
Scarabée // Carte d'adhésion :
désormais à un seul nom.
- **Du neuf** pages 5, 6, 7, 8
La bio paysanne et locale de BZH
à L'Orient
- **Côté magasins** page 9
Vol : contrôles de pesées sur le vrac
- **Pique-Prune** pages 10, 11,
12, 13 Une matinée avec... Pique-
Prune St-Grégoire
- **Le billet diététique** d'Anne-
Sophie page 14 Les épices
- **Animations partenariats**
pages 15 Projection-débat film
"Douce France"
- **La Miam Académie** pages 16
L'entremet de Noël

Et dites, oh ! NUMÉRO 100

Que de chemin parcouru depuis mars 2005, qui a vu naître notre Feuille numéro un... J'ai relu avec beaucoup de curiosité ce n°1 pour redécouvrir les sujets qui nous passionnaient et que nous avions envie de vous partager : la diffusion de l'opération "La Bio pour tous", action basée sur l'accessibilité de produits de base avec une participation des fournisseurs locaux ; l'adoption des teintures végétales 100% bio ; les travaux du sol de l'ancien magasin de Cleunay ; notre partenariat avec La Croix Rouge, suite au Tsunami, ainsi que l'organisation d'un repas au restaurant de Cleunay au bénéfice de 20 jeunes sans-abris ; des conseils jardinage ; des conférences et une recette d'une tarte épinard en habit de sarrasin...
Quinze ans après, nous sommes toujours sur la droite ligne de ce travail. Plus que jamais nous lions des partenariats avec nos 250 producteurs locaux en partant d'un prix juste pour le producteur et pour le consommateur. Pratique qui, de nos jours, est vraiment très rare. Nous créons de nouveaux magasins car ils sont



Isabelle Baur,
présidente du Directoire

des outils au service du développement d'une agriculture bio, locale et paysanne. Même si nous ne sommes qu'une goutte d'eau dans l'océan de la distribution alimentaire, nous poursuivons la proposition d'un mode de consommation alternatif à celui, dominant, des grands groupes de distribution conventionnels. Macron nous a annoncé dans son plan "France 2030" la troisième révolution agricole. Elle repose sur 3 piliers. La numérisation, la robotisation et le recours à la génétique, pour une alimentation "saine, durable et traçable dont la qualité est améliorée et la production compétitive". Dans ces promesses, aucune notion de sauvegarde de la biodiversité, de lien au sol et d'agriculture locale et paysanne. Rappelons-nous qu'il y a 35 ans, lors de la création du label AB, c'était bien ce combat qui était engagé et qui, aujourd'hui, une fois de plus, est remis en question.
Rien n'est jamais acquis, il faut se battre en permanence et rester d'une grande vigilance. Un autre monde est possible et c'est celui que nous promulguons.



EN AVANT SCIC

Vers la 1^{ère} AG de la SCIC Scarabée

Scarabée s'est engagée depuis plus de deux ans dans un projet de changement de statuts, de Coopérative de consommation à Société Coopérative d'Intérêt Collectif (SCIC). Si vous avez manqué les épisodes précédents, ils sont tous repris sur une page de notre site, "En avant SCIC ! Dernières infos", en accès rapide depuis la page d'accueil.

Après l'Assemblée Générale du 24 juin dernier, qui a voté pour ce changement de statuts, la prochaine et dernière étape de cette transition est l'Assemblée Générale Extraordinaire, le 25 novembre, qui actera ce passage. Elle accueillera les premières et premiers associés et procédera aux premières élections. A partir de cette AGE, Scarabée sera une SCIC, le nouveau Conseil de surveillance sera élu et les collègues d'associé.e.s seront constitués.

QUI PEUT PARTICIPER À L'AG ?

Gros changement dans l'histoire de Scarabée : les adhérentes et adhérents seront représentés par la Présidente de l'association Les Coop'acteurs de Scarabée. Ce qui veut dire qu'en tant que clientes et clients adhérents, vous n'êtes pas conviés à l'Assemblée du 25 novembre, mais invités à une soirée de préparation à cette AGE, organisée

L'Assemblée Générale du 24 juin dernier a voté pour le principe de transformation de la coopérative Scarabée en SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif). Prochaine étape ? l'Assemblée Générale Extraordinaire, jeudi 25 novembre, qui actera ce changement de statuts. Et, auparavant, un RDV important : la soirée de l'association Les Coop'acteurs de Scarabée, jeudi 18 novembre, dont la Présidente représentera l'ensemble des adhérentes et adhérents le 25 novembre.

par l'association Les Coop'acteurs de Scarabée, qui vous représentera en la personne de sa Présidente. Prenez date : cette soirée aura lieu **jeudi 18 novembre de 18h à 20h** au restaurant Pique-Prune de Cleunay. A l'ordre du jour :

- présentation de l'association
- échange sur les projets à venir
- rôle et place de l'association dans la SCIC Scarabée et Biocoop.

C'est le moment où vous pourrez également faire remonter vos questions et remarques, qui seront portées par l'association lors de l'AGE du 25 novembre par l'association.

Pas d'inscriptions préalables nécessaires pour cette soirée du 18 novembre ; le pass sanitaire est obligatoire.

VOUS ÊTES OU SOUHAITEZ DEVENIR ASSOCIÉ.E.S ?

Si vous ne souhaitez pas être uniquement adhérentes et adhérents de l'association Les Coop'acteurs de Scarabée, mais devenir associé.e.s, vous êtes invité.e.s à télécharger le bulletin prochainement disponible sur la page "En avant SCIC ! Dernières infos" ; à le remplir, et à le faire parvenir à :

Secrétariat SCIC Scarabée
A l'attention de Pascal Le Déan
Le Dolmen

Je suis adhérent mais c'est un peu de penser que le changement ne viendra que par le collectif
Arthur, 25ans

Je viens au magasin pour des valeurs, j'y retrouve un esprit commun partagé avec les adhérents et les clients qui viennent au magasin.
Séverine, 27ans

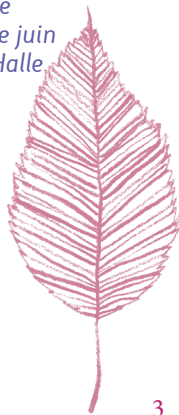
Etre adhérent, c'est un engagement, faire partie d'une chaîne alimentaire naturelle.
Il faudrait que l'Etat force tous les agriculteurs à produire en bio.
Mais en vrai, on peut crever de s'en friter.
Oliver, 46ans

132 rue Eugène Pottier
35000 Rennes

Devenir associé.e est un engagement important. Sur le plan coopératif, cela implique de participer obligatoirement aux Assemblées Générales de la SCIC, en y étant présent.e, représenté.e, ou en votant à distance ; de participer aux autres temps d'échanges et d'information qu'organise la coopérative ; et de proposer et décider dans l'intérêt de la coopérative et non dans celui de sa catégorie ou de son intérêt personnel. Sur le plan financier, devenir associé.e.s dans la catégorie "consommateurs et consommatrices" implique d'acquérir 12 parts sociales de 30 euros, soient 360 euros (11 parts sociales pour celles et ceux qui sont déjà adhérents de l'association Les Coop'acteurs de Scarabée). Compte-tenu de la responsabilité que cela implique, les candidatures des personnes qui souhaitent devenir associées seront examinées par le Directoire et le Conseil de surveillance, environ deux fois par an, et validées ou non en fonction de leur alignement avec le projet et les valeurs de Scarabée ; et dans le respect des critères fixés par les statuts pour chaque catégorie.



L'assemblée
Générale de juin
2021 à la Halle
Martenot.



3

A L'AG DU 25 NOVEMBRE SE- RONT ÉGALEMENT PRÉSENTS...

... Le Conseil de surveillance ; dont la composition sera soumise à une réélection avec l'adoption de ce nouveau statut SCIC ; le Directoire ; la Présidente de l'association Les Coop'acteurs de Scarabée ; et les premières et premiers associés de la SCIC dans les différents collèges : clientes et clients, producteurs et productrices, partenaires.

Nous vous tiendrons bien sûr au courant des résultats des votes de cette prochaine Assemblée Générale Extraordinaire de transformation sur notre page "En avant SCIC ! Dernières infos" et nos différents supports d'information.

Retrouvez toutes les informations relatives au projet de passage en SCIC sur "En avant SCIC ! Dernières infos" en accès rapide sur la page d'accueil de notre site internet.



Soirée Les Coop'acteurs de Scarabée

Jeudi 18 novembre de 18h à 20h

Pique Prune Cleunay

- présentation de l'association
 - échange sur les projets à venir
 - rôle et place de l'association dans la SCIC Scarabée et Biocoop
- Pas d'inscriptions préalables ; pass sanitaire obligatoire.

Carte d'adhésion: désormais à un seul nom

Depuis quelque temps, lors des nouvelles adhésions, nous n'acceptons qu'un nom par carte Scarabée ; là où jusqu'ici, nous acceptions que deux personnes d'un même foyer soient associées à un seul numéro de sociétaire. Pourquoi ? Qu'est-ce que ça change ? Pascal Le Déan, membre du Directoire et responsable des questions légales liées à la coopérative, nous l'explique.

Pourquoi ce changement, Pascal ?

Une part sociale Scarabée comme une adhésion à l'association Les Coop'acteurs de Scarabée, désormais, ne peut être que nominative, associée à une seule personne. Y associer deux noms, les noms de deux personnes formant un couple par exemple, n'est pas légal.

Pourquoi Scarabée le faisait, jusqu'à ces derniers mois ?

Comme on accepte que deux conjoints utilisent une carte, on trouvait plus simple qu'elle porte les deux noms ; mais on s'est rendu compte que cela pouvait poser problème, en cas de séparation par exemple. Notre avocat nous a bien précisé, dans ce cas, qu'une part sociale ne pouvait être acquise que par une seule personne, et associée à un seul nom.

Cela veut dire quoi, pour les couples qui découvrent Scarabée et qui souhaitent adhérer, dont les deux conjoints font les courses ?

Cela veut dire que désormais, l'adhésion ne pourra se faire qu'au nom de l'un d'entre eux ; ils pourront demander une seconde carte mais au même nom, pour deux euros supplémentaires. Le conjoint dont le nom ne figure pas sur le doublon de carte pourra tout de même l'utiliser,

et bénéficier de la remise de 5%, ça c'est un choix commercial que nous faisons pour faciliter la vie de nos clients. Mais les deux cartes porteront bien un seul et même nom.

Pour celles et ceux qui, depuis longtemps, ont une carte aux deux noms : rien ne change ?

Non. Ils gardent la carte à leurs deux noms.

Un autre point concernant la carte Scarabée peut créer des tensions lors du passage en caisse : le fait que l'on demande un justificatif d'iden-

tité aux personnes qui présentent leur carte sur smartphone. Peux-tu expliquer pourquoi ce justificatif est demandé ?

La plupart des cartes proposées par les commerces sont des cartes "fidélité", pas des cartes d'adhésion. Elles n'offrent par ailleurs souvent pas de remise immédiate, comme chez nous, mais des avantages cumulés, ou des bons d'achat. Parfois, même, elles n'offrent rien de particulier, si ce n'est la possibilité de retrouver son historique d'achats. Dans le cas de la carte Scarabée : il y a une réduction commerciale immédiate, lors du passage en caisse. Il est normal que l'on vérifie que le porteur de la carte est bien le sociétaire ou l'adhérent. Ceci afin d'éviter que des cartes "circulent" et que plusieurs personnes profitent de la remise commerciale sans être adhérentes, alors que l'on souhaite vraiment réserver cet avantage aux adhérentes et adhérents.



Labiopaysanne&locale deBZHÀL'Orient

Biocoop Scarabée ouvrira prochainement deux nouveaux magasins de quartier : Biocoop Scarabée BZH, 9 place de Bretagne, le 23 novembre, et Biocoop Scarabée L'Orient, 78 rue de Lorient, le 9 décembre. L'occasion pour nous de mettre à l'honneur la bio que nous souhaitons développer : paysanne, et en priorité locale.

POURQUOI DEUX NOUVEAUX MAGASINS ?

Pour continuer à nous rapprocher de notre clientèle, de nos adhérentes et adhérents, à travers des petits magasins de proximité. "70% de notre impact carbone vient du trajet en voiture de nos clients jusqu'à nos magasins de périphérie" souligne Isabelle Baur, présidente du Directoire et coordinatrice du développement à Biocoop Scarabée. "Dans nos magasins de proximité, on y vient à pied, en vélo, en métro." Le but n'étant pas d'ouvrir des magasins pour ouvrir des magasins, mais de soutenir le développement d'un certain modèle agricole - une agriculture bio paysanne, en priorité locale. Et ce à

travers une organisation dont les statuts (de coopérative de consommation, Scarabée est en passe de devenir une SCIC) nous engageant à mettre l'argent au service d'un projet collectif, et non d'intérêts particuliers ou d'actionnaires.

"NOTRE" BIO : PAYSANNE ET EN PRIORITÉ LOCALE

Ces deux nouvelles ouvertures sont l'occasion de rappeler, alors que toutes les grandes enseignes mettent en avant le bio, le local, les petits producteurs, quelque soit leur représentation effective dans l'offre commerciale, ce qui fait notre spécificité : le "ET".

Le cahier des charges Biocoop nous engage à référencer uniquement des produits 100% bio, soit ; mais ils doivent être aussi ET prioritairement locaux ET produits par de petits fournisseurs (moins de 3 employés permanents). Et non à des produits OU bio, OU locaux, OU issus de petits fournisseurs. Ce "ET" soutient un modèle d'agriculture bio paysanne et locale, le cœur de notre projet, notre ADN.

"3 FERMES VALENT MIEUX QU'UNE"

Tous les principes de l'agriculture dite "paysanne", par opposition à l'agriculture intensive et industrielle, se retrouvent dans le cahier des charges Biocoop. Parmi eux : la répartition "des volumes et les moyens de production afin de permettre au plus grand nombre d'accéder au métier et d'en vivre". Résumé dans l'adage : "trois petites fermes valent mieux qu'une grande".

Le cahier des charges Biocoop nous



5



L'équipe de Biocoop Scarabée BZH, le prochain magasin qu'ouvrira notre coopérative le 23 novembre place de Bretagne. De gauche à droite : Anna Maria Mainguené ; Marie Clémentine Colin ; Amandine Bon ; Frédéric Gorin ; Maxime Saillard ; Thomas Fontaine.

*"Le cahier des charges Biocoop nous engage à référencer uniquement des produits 100% bio, soit ; mais ils doivent être aussi ET prioritairement locaux ET produits par de petits fournisseurs (moins de 3 employés permanents). Et non à des produits OU bio, OU locaux, OU issus de petits fournisseurs.
Ce "ET " soutient un modèle d'agriculture bio paysanne et locale, le cœur de notre projet, notre ADN."*



Biocoop Scarabée BZH

9 place de Bretagne

130m²

Equipe de 6 personnes

252 références de vrac

Ouverture le 23 novembre

Biocoop Scarabée L'Orient

78 rue de Lorient

160m², dont une extension en éco-construction.

Equipe de 5 personnes

240 références de vrac

Ouverture le 9 décembre

Ouverts de 9h30 à 13h30 et de 15h à 19h30 du lundi au jeudi. Et en journée continue de 9h30 à 19h30 le vendredi et samedi.

engage quant à lui à donner " la priorité à la vente des produits de petits fournisseurs", c'est-à-dire aux fournisseurs directs employant au maximum 3 salariés permanents. Fournisseurs locaux directs et petits fournisseurs sont souvent les mêmes. Ce critère soutient un modèle agricole paysan, par opposition à un modèle agricole intensif, industriel.

AUTONOMIE DES PAYSANS

Le principe d'autonomie qui caractérise l'agriculture paysanne se retrouve également dans les engagements Biocoop. Autonomie en matière d'alimentation animale, pour les éleveurs (le cahier des charges Biocoop impose une autonomie alimentaire sur la ferme de 80% minimum pour les ruminants, de 50% minimum pour les mono-gastriques); principe d'autonomie pour les semences, c'est la raison pour laquelle Biocoop refuse les OGM. Autonomie en matière d'intrants, limités en agriculture paysanne, exclus en agriculture bio. Autonomie, enfin, en n'étant pas dépendant d'un seul acheteur, ce qui est aussi un point de vigilance, pour nous.

TRAVAILLER AVEC LA NATURE

Autre principe chère à l'agriculture paysanne : le travail avec la nature ; qui est le socle de l'agriculture bio. Pas d'intrants chimiques de synthèse ; rotation des cultures ; fertilité naturelle des sols ; lutte biologique...

LE LOCAL

Le développement local fait également partie des principes de l'agriculture paysanne, comme des engagements prioritaires du cahier des charges Biocoop. Tout ce qui peut être référencé en local (- de 150 km) l'est, à Scarabée. Si

nous ne pouvons évidemment pas tout trouver en local, le travail des référents-produits, le travail de planification initié par notre coopérative avec les maraîchères et maraîchers locaux font que nous travaillons aujourd'hui dans la durée avec plus de 250 fournisseurs et fournisseuses locales à ce jour. Ce n'est pas une paille, sans jeu de mots...

QUALITÉ PLUS QUE QUANTITÉ

La qualité des produits, plus que la quantité, est un autre dénominateur commun entre agriculture paysanne et cahier des charges Biocoop. Cette exigence est maximale en bio ; et Biocoop pousse le curseur encore un peu plus loin, en exigeant 100% des ingrédients labellisés bio, dans les produits transformés, là où le cahier des charges européen exige 95%.

TRANSMISSION DES FERMES

Enfin, le sujet de la transmission des fermes et de la préservation des terres agricoles est également un sujet crucial en agriculture paysanne. Sujet soutenu par notre réseau : Biocoop est partenaire de trois organismes de défense du foncier agricole et de solidarité paysanne : Terre de liens, la Confédération Paysanne, et la CFSI, Comité Français pour la Solidarité Internationale, organisatrice du festival Aliment-terre auquel participe Scarabée début novembre (voir page 15). En 2019, grâce à vos dons militants en magasins, nous avons reversé 7318 euros à l'association Solidarités Paysans, sur les 81000 euros récoltés dans l'ensemble des 195 magasins du réseau participant à cette collecte. L'année précédente, en 2018, 50000 euros ont été collectés au niveau national pour la FADEAR, le réseau de l'agriculture paysanne, qui accompagne



6



activement l'installation des nouveaux paysans et la transmission des fermes, afin que celles-ci ne disparaissent pas.

LES LIMITES DU LOCAL DIRECT DANS LES PETITS MAGASINS?

La taille ! Qui dit "petit" magasin" dit évidemment moins de produits. Avec le souci de proposer, en épicerie, un assortiment de produits de base, aux

prix les plus accessibles aussi. Donc plutôt des produits marque Biocoop ou de fournisseurs de notre plate-forme, qui permettent des économies d'échelles par rapport à une petite production artisanale locale. Les deux étant pour nous complémentaires. Cependant, vous le découvrirez dans la liste ci-dessous, sous les produits de la plate-forme ou vendus sous marque Biocoop se cachent aussi

(pas tant que ça, en fait, puisque leurs noms apparaissent sur l'emballage...), des entreprises locales. Il faut donc distinguer le local direct, représenté surtout dans nos rayons frais, du local plate-forme, que l'on retrouve essentiellement en épicerie.

Fournisseurs et fournisseuses locales aux magasins BZH et L'Orient : la liste par rayons



Fruits et légumes, local en direct

BZH & Lorient

Végéouest, Georges et Nathalie Magnant, Bain-de-Bretagne ; Etp St-James, Nicolas Bourdeau (encadrant technique) et les équipes de l'atelier maraîchage, St-James.

BZH uniquement : Les champs du possible, Swan Lebrun et Théo Hardy, Baulon ; Le chêne et la chouette, Julia Richer et Gwenolé Le Verge, Baulon. Lorient uniquement : Johanna Laval, Parthenay-de-Bretagne ; P'tits Pois etc..., Clément Beucher, Saint-Poix.

Boulangerie & rayon frais, local en direct (À l'heure où nous bouclons ces pages, les référencements du magasin de Lorient ne sont pas finalisés)

BZH

Fournil du Pavail, pains et viennoise-

ries, Saint-Aubin-du-Pavail ; Fournil de la Croix de Pierre, pains, Epiniac ; Fournil du Loup, pains, Combourg ; Bon comme du bon pain, pains et viennoiseries, Saint-Marc-sur-Couesnon ; Tradeoz, pains, Pacé ; Pierre Brouck, pains, Chanteloup ; Ferme de la Pinais, fromages (vache), Messac ; Arc-en-Ciel, fromages (Gouda), Bazougers ; P'tit Gallo, Montreuil-le-Gast, yaourt au lait de vache ; Bergerie de la Corbière, yaourt au lait de brebis, Marpiré ; GAEC De La Flume (Chèvrerie Becot), yaourt au lait de chèvre, Pacé ; Les Fékirs, Boissons kéfir de fruit, Plélan-le-Grand ; Recolt (Ty Jus), jus ultra frais, Rennes ; Du grain au pétrin, galettes, Pont-Péan ; Avenia (Insecteine), galettes et burgers végétaux, Rezé ; Les Cru'c, légumes lacto-fermentés, Rennes ; Fumoir artisanal du Couesnon, poissons fumés,

▲ De gauche à droite : Les Champs du possible, Végéouest, Bon comme du bon pain.

Cesson-Sévigné ; Duté / La Grande Fontaine, glaces et sorbets, La Bouëxière.

Épicerie, local via plate-forme (les fournisseurs indiqués par un * fournissent également en direct).

BZH & Lorient

Biscuiterie de l'Abbaye, (biscuits marque Biocoop) Lonlay-l'Abbaye ; Terre et Soleil (marque Graine d'en Vie) biscuits, Yffiniac ; Cambell Partners* (marques La Route des Comptoirs et Biohème), thés et tisanes, Le Landreau ; Cereco* (marque Grillon D'Or et marque Biocoop), céréales de petits déjeuners, Domagné ; Cototerra SAS (marque Côteaux Nantais et Biocoop),



Recolt (Ty Jus), Skumenn, Lobodis. ▲

purées, compotes, jus de fruits, Vertou ; **D'aucy France** (marque Ferme de l'Abbaye), conserves légumes, Vannes ; **La Messuzière*** (Baramel) pains d'épices et fruits secs, Chartres-de-Bretagne ; **Minoterie Prunault**, farines, Ercé-en-Lamées ; **Nature & Cie**, produits sans gluten, Vallet ; **Nature et aliments** (marque Nat'ali + marque Biocoop), potages déshydratés et entremets, Rezé ; **Salines de Guérande** (marque Le Guérandais), sel, Guérande ; **Biscuiterie des Vénètes**, biscuits salés et sucrés, Le Hézo ; **Saveurs du jardin**, potages, Gouville-sur-Mer ; **Saveurs et Nature*** (marque Ikalia), chocolaterie artisanale, Saint-Sulpice-Le Verdon ; **Triballat** (marques Sojade & Tante Hélène), crèmes desserts, Noyal-sur-Vilaine.

BZH

Les Craquelins, craquelins, Saint-Malo.

Lorient

Altho, chips, St-Gérand ; **Trésors de chef**, compléments pâtisserie, Beaucozé ; **Ferme bio du Point du Jour**, pâtes, Jarzé ; **Maison d'Armorine** (marque "Mam Bio"), confiseries, Quiberon.

Epicerie vrac

BZH & Lorient

L'Atelier, fruits secs et palets chocolat, St-Nazaire ; **La Messuzière** (Baramel), oléagineux, Chartres-de-Bretagne ; **Fleur de Lupin**, biscuits, La Gravelle ; **Jean-Pierre Cloteau**, farines, Bain-de-

Bretagne ; **Terre de chanvre**, graines de chanvre (56) ; **Cereco***, céréales petites déjeuners, Domagné ; **Lobodis**, cafés, Bain-de-Bretagne ; **Alpeco**, cafés, St-Thuriau ; **Ressources bio***, noix de cajou et mangue séchée, Saint-Nolff.

Boissons, local en direct

(À l'heure où nous bouclons ces pages, les référencements du magasin L'Orient ne sont pas finalisés)

BZH

Brasserie Skumenn, Cesson-Sévigné ; **Ferme-Brasserie Drao**, Melesse ; **Le Pressoir de Henwiél**, jus de pomme, Vieux-Viel ; **Ferme Pradenn**, jus de pomme, Melesse ; **Domaine Dhommé**, vins de Loire, Chalonnès-sur-Loire.

Boissons, local via plate-forme

Coteaux Nantais, jus de fruits, Vertou ; **Le P'tit Fausset** (jus de pomme et cidres) Merdrignac ; **Biogroupe** (ginger beers, kombucha, jus de grenade), Erquy.

Cosmétiques hygiène lessiviel,

local en direct

BZH & Lorient

Savonnerie Aubergine, savonnerie artisanale biologique, Saint-Thurial ; **Verger de l'Utopie**, sève de boulot fraîche, Le Rheu ; **Noham**, cosmétiques naturels et bio, Rennes ; **Nafha**, cosmétiques bio, Vertou.

BZH uniquement : **O Capitaine**, cosmétiques naturelles et bio, Saint-Brieuc

Cosmétiques hygiène lessiviel,

Local via plate-forme :

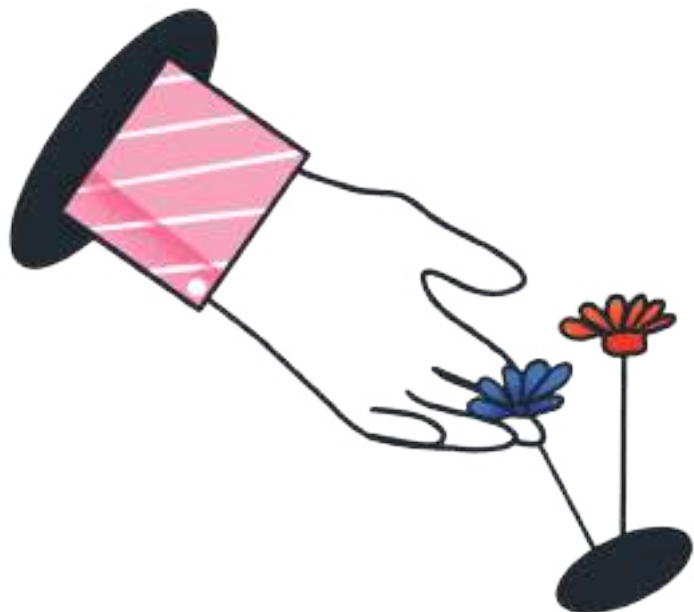
BZH & Lorient

Etamine du Lys, produits d'entretien et lessiviels, Somloire ; **Secret de Provence**, Bernard Cosmetics, Vertou ; **Coslys**, hygiène et cosmétique bio et naturelle, Somloire.

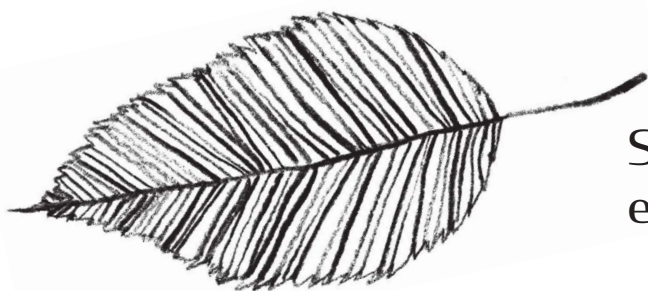


◀ **Savonnerie Aubergine**





La Feuille



n°100

Spéciale fournisseurs
et fournisseuses locales



La Feuille persistante fête ses 100 numéros !

Déjà 100 numéros... Mazette. Le premier est paru en mars 2005. Avec, déjà à l'époque une envie de partager avec vous nos choix, par souci de transparence, par souhait de faire du lien entre équipes, fournisseurs et fournisseuses locales, clientes et clients ; à un moment où la coopérative prenait de l'ampleur avec déjà trois magasins et restaurants.

Nous aurions bien aimé, pour célébrer cet anniversaire, vous proposer ce n°100 dans ses nouveaux habits de lumière et sa nouvelle mouture (le projet est dans les cartons depuis un moment). A défaut, et puisque ce sont les producteurs et productrices qui en parlent le mieux :) nous célébrons cet anniversaire en publiant 6

entretiens de fournisseurs et fournisseuses locales. Dont un, un peu particulier, puisqu'il concerne directement une de nos équipes, qui travaille dans l'ombre : l'équipe charcuterie Pique-Prune.

Tous et toutes sont des personnes passionnées, engagées, vous allez vite vous en rendre compte. Nous les avons interrogées sur leur parcours, leur manière de travailler, leur lien avec nos magasins ; mais également sur leur regard de paysannes et paysans sur le changement climatique, ou sur l'impact de la Politique Agricole Commune.

Bonne lecture à vous !
Isabelle Uguen-Gaignon,
rédactrice.



Sommaire

P. 04

Jean-Yves Fillatre,
arboriculteur,
entreprise Fructidor, Macey (50).

P. 07

Marie-Line Leroux,
fromagère,
entreprise La Lyre à fromage,
Servon-sur-Vilaine.

P. 10

Hervé Delestre,
paysan arboriculteur,
Les Rubis du Verger, Bruz.

P. 13

Cécile et Christian Mogis,
éleveurs,
GAEC de La Mandardière, Pacé.

P. 16

Frédéric Etienne,
charcuterie Pique-Prune,
Vezin-Le-Coquet.

P. 18

Nelly Hilliou,
créatrice « 0 déchet », Rose Framboise,
Vern-sur-Seiche.



Jean-Yves Fillatre, arboriculteur



Avec ces premières plantations de pommiers certifiés AB dès 1987, Jean-Yves Fillatre est l'un des pionniers de l'arboriculture bio dans l'Ouest. Toujours en quête de nouvelles variétés de pommes, l'homme cultive sa terre depuis 35 ans, à la recherche du « verger idéal ».

Comment vous êtes-vous lancé dans l'arboriculture bio ?

Ma famille est dans l'agriculture depuis cinq générations, à Macey dans la Manche, près du Mont Saint-Michel. Dans les années 60 - 70, mes parents installés en polyculture - élevage laitier, avaient déjà entamé une réflexion sur le bio. Mais aucun cahier des charges n'existait. À l'époque, les réunions dominicales en famille étaient animées par les réflexions de penseurs comme l'autrichien Rudolf Steiner, qui a posé les bases de la biodynamie. Mes parents ont mené plusieurs expérimentations en « bio », mais à l'époque les circuits de distribution n'existaient pas, à l'exception des magasins La Vie Claire. Économiquement, le modèle n'était pas viable pour eux : une partie de leur production en bio était réintégrée dans le circuit standard. Ensuite, quand j'ai repris la ferme, j'ai absolument voulu développer un modèle plus respectueux de l'environnement. Sans cela, je n'aurais pas fait ce métier. Je ne voulais pas faire d'élevage. J'ai participé à un chantier de plantation d'un verger et cela m'a plu ; j'ai ensuite démarré l'arboriculture en 1987.

Quand vous avez débuté en 1987, existait-il un cahier des charges du bio ?

Le label a été créé officiellement en 1985. Mon verger de pommes à couteau a obtenu la certification Agriculture Biologique en 1988. Pour les arboriculteurs, le passage en bio a été particulièrement difficile car les arbres fruitiers sont très sensibles aux maladies. Du coup, nombre d'entre eux ont d'abord travaillé avec des cahiers des charges intermédiaires, qui autorisaient certaines molécules chimiques. Mais ça n'a jamais été mon cas. J'ai lancé mon activité à peu près à la même époque que l'ouverture du premier magasin Scarabée (ndlr : en 1983) boulevard de Chézy à Rennes. Je m'en souviens encore, on devait enjamber les caisses de légumes pour y circuler ! Aujourd'hui, quand je pars livrer 4 tonnes de pommes pour approvisionner le magasin Biocoop de Lannion, je réalise le chemin parcouru.

Diriez-vous que travailler en bio, c'est plus difficile ?

Sur un verger, il y a 6 à 7 maladies qui peuvent totalement ravager une récolte. On en a fait l'expérience en 2000. La tavelure (ndlr : *un champignon qui altère les feuilles et les fruits*) s'est installée sur le verger, puis les acariens, les pucerons... On a tout perdu. L'année suivante, le verger n'a rien pu donner. Cette épreuve nous a fait redéfinir notre système. On a revu nos méthodes de lutte contre la tavelure,

on a greffé des variétés plus adaptées au bio : la Topaz, la Dalinette, la Pilot, la Suntan... On a également installé une station météo. La bio demande de s'adapter et s'interroger sans cesse.

Que demandez-vous à vos pommes ?

L'arboriculture chimique sélectionne ses variétés en fonction d'impératifs marketing et de rendement, sans tenir compte des capacités de résistance aux maladies. La pomme doit s'adapter aux exigences du marché. La logique du bio n'a rien à voir : l'exigence de rendement est moindre, celle du goût est supérieure. L'ordinaire ne suffit pas. Il faut que la pomme soit gustativement excellente et surtout qu'elle soit rustique et résistante car nous utilisons beaucoup moins de traitements. Cela explique pourquoi les variétés sont différentes entre un magasin bio et un supermarché.

Vous avez participé à la création d'une nouvelle variété de pomme, baptisée la Reinette Ducasse. Que recherchez-vous en pratiquant la sélection variétale ?

On cherche à créer des pommiers

parfaitement adaptés aux exigences du bio. Je me suis lancé dans la sélection variétale avec un ami habitant dans le Nord de la France, qui travaille au Verger Conservatoire Régional du Nord Pas-de-Calais. Je travaille également avec un centre de recherche agronomique bio de Wallonie (Belgique) ainsi qu'avec des groupements de producteurs régionaux bio. Nous réalisons de manière participative des hybridations et de la sélection variétale. C'est à la fois extrêmement grisant et indispensable. En bio, le schéma de croisement est souvent le même : on mixe une variété ancienne et une plus récente, pour tenter d'obtenir le meilleur des deux variétés ! Notre « Reinette Ducasse » est un croisement entre une variété française goûteuse, difficile à cultiver en bio : la « Reine des Reinettes » et une variété des pays de l'Est, la « Rubinola ».

Selon vous, qu'est-ce qu'un verger idéal ?

C'est d'abord le fruit de réflexions menées depuis 35 ans. Selon moi, il s'agit d'être le moins dépendant possible de l'irrigation, d'utiliser des pommiers sur propres racines ou avec des porte-greffes* forts pour qu'ils n'aient pas

(ou peu) besoin d'être soutenus par un palissage. Il s'agit idéalement de choisir des variétés capables de réguler seules leur fructification (ndlr : quand la fleur devient fruit). C'est le cas de la Reinette Ducasse : l'arbre produit des fruits en fonction de ce qu'il peut nourrir et supporter. A l'inverse, en arboriculture chimique, la fructification est régulée par des produits chimiques. En bio, lorsque l'arbre ne se régule pas, on passe manuellement supprimer les petits fruits qu'on estime en excès.

Vous avez également introduit des animaux sur certaines parcelles, pourquoi ?

Dans la nature, un environnement 100% végétal n'existe pas. Il est nécessairement entouré d'un écosystème plus complexe, avec des animaux. En 2005, j'ai voulu tester par moi-même l'intérêt en introduisant des poules, des oies et des moutons en liberté, autour des pommiers. Et on a remarqué des améliorations. Par exemple, comme les fruits gâtés et tombés à terre sont mangés, cela évite aux larves de parasites de se développer. Puis, progressivement, j'ai stoppé les moutons et à la place, j'ai introduit une race de cochon herbivore, le « Kuné kuné » qui consomme davantage les graminées et permet de conserver dans le verger davantage de plantes à fleurs. Leur présence est importante car les insectes qui les butinent se nourrissent aussi des insectes qui endommagent les vergers.

« Le modèle actuel de la PAC n'est pas du tout adapté à l'agriculture paysanne. Les critères d'attribution n'incluent pas les petits producteurs bio. Actuellement, elle subventionne plutôt les plus gros pollueurs et maintient en vie un système incapable de fonctionner seul. »





Pour vous, qu'est-ce qu'une agriculture paysanne ?

C'est une exploitation à taille humaine où l'agriculteur maîtrise le circuit de distribution de ses produits. C'est la notion de circuit court. Depuis 2012, je propose la vente en direct, en distributeurs automatiques, à l'entrée de la ferme. J'écoule ma production en direct dans les magasins Biocoop de Bretagne et Normandie. Aujourd'hui, nous produisons entre 150 à 200 tonnes de pommes, réparties sur 11 hectares. Il y a dix ans, on était plutôt sur 220 à 250 tonnes, mais on a dû replanter des arbres pour renouveler le verger. En bio, selon les variétés, un verger peut tenir largement plus de 30 ans. En arboriculture intensive, l'espérance de vie est souvent inférieure à 15 ans.

Travailler en circuit court, avec Biocoop Scarabée, qu'est-ce que cela permet ?

Biocoop Scarabée, c'est le client idéal. Dans notre relation commerciale, il n'y a pas de spéculation, les prix ne sont pas indexés sur les cours du marché. On établit un prix juste, qui convient au magasin et au producteur. En conventionnel, il arrive régulièrement que les producteurs vendent à perte, à cause des cours du marché. On est donc sur un commerce équitable. A contrario, on ne fait pas flamber les prix pour le consommateur. Cela fonctionne dans les deux sens. Les magasins bio sont également plus ouverts à l'innovation variétale. Si le produit est bon, ils vont le prendre. En supermarché classique,

il est impensable d'arriver en proposant une variété qui sort des standards.

Que pensez-vous du modèle agricole que promeut la PAC ?

Le modèle actuel de la PAC n'est pas du tout adapté à l'agriculture paysanne. Les critères d'attribution n'incluent pas les petits producteurs bio. Actuellement, elle subventionne plutôt les plus gros pollueurs et maintient en vie un système incapable de fonctionner seul. En arboriculture, pour être aidé par la PAC, il faut faire partie de grosses coopératives et cela ne correspond ni à notre modèle, ni à notre vision.

Etes-vous inquiet vis-à-vis du changement climatique ?

Quand je discute avec d'autres arboriculteurs, on ressent de l'inquiétude. Les problématiques varient selon les géographies : en Lorraine, les épisodes de gelées s'intensifient. Il gèle une année sur deux, contre une année sur six il y a dix ans. Ici, ce sont les étés qui inquiètent. Je réalise 60 % de mon tonnage avec une variété qui s'appelle la Cox Orange. Une pomme bien adaptée à notre terroir, qui n'aime pas la chaleur. Si les épisodes de canicule s'intensifient, on sait déjà qu'on ne pourra pas la poursuivre.

*porte-greffe : arbre sur lequel on implante un greffon.



Photos et entretien réalisés par Céline Cadiou, journaliste indépendante. Co-rédaction des questions Isabelle Uguen-Gaignon, rédactrice à Biocoop Scarabée.

🔍 LA LYRE À FROMAGE

📍 SERVON-SUR-VILAINE

Marie-Line Leroux, Fromagère



La lyre à fromage est l'accessoire indispensable pour découper le caillé qui entre dans la composition de la tomme. C'est aussi le nom de la fromagerie de Marie-Line Leroux, installée à Servon-sur-Vilaine. Elle y fabrique ses fromages frais de brebis et y affine ses tommes, dans sa cave d'affinage.

En janvier 2020, vous avez installé votre fromagerie, La Lyre À Fromage, à Servon-sur-Vilaine. Avant cela, vous étiez associée en gaeç sur un élevage de brebis laitières en bio. Quel est votre parcours ?

Je n'ai pas débuté ma carrière dans les fromages. Avant de m'installer, j'ai travaillé 8 ans en tant qu'animatrice en Civam*, dans la Sarthe. J'accompagnais les éleveurs qui souhaitaient développer la part d'herbe dans l'alimentation de leurs bêtes, plutôt que d'être dépendants du maïs et du soja. Et c'est cette expérience qui m'a donné l'envie de m'installer. J'ai rapidement voulu m'orienter vers l'élevage de petits ruminants (chèvres ou brebis) et j'avais déjà à cœur de transformer le lait sur la ferme, pour maîtriser la production. Mais avant de me lancer, il me fallait tester le projet... m'assurer qu'il soit compatible avec ma vie personnelle. J'ai vécu plusieurs expériences de woofing où j'ai apprécié la vie, la philosophie et le quotidien des familles de paysans engagés dans une démarche respectueuse de l'environnement. Puis en 2011, j'ai eu l'opportunité de m'associer à l'éleveur Nicolas Fauvel, de la bergerie La Corbière à Marpiré, installé en bio. Nous avons donc déménagé en famille pour nous installer là-bas. Durant huit ans, j'ai travaillé avec Nicolas à la production et la transformation du lait de nos brebis, en fromage et yaourt bio.

Et l'an passé, j'ai installé ma fromagerie, la Lyre à Fromage, à Servon-sur-Vilaine. Et je continue à m'approvisionner à 80 % en lait bio de la bergerie de la Corbière qui compte près 260 brebis de race Lacaune.

L'installation en bio était-elle une évidence ?

C'était une évidence. Pour moi, il est naturel de respecter les ressources de la Terre : l'eau, le sol et l'air. C'est à l'Homme de s'adapter à son milieu et non l'inverse. Mais la bio n'est pas qu'un cahier des charges, c'est une éthique de vie dans laquelle on se retrouve entre paysans. Quand je me suis installée, ce n'était pas forcément simple : une femme, jeune, dont les parents n'étaient pas agriculteurs... mais je pense que le milieu bio m'a accueillie avec plus d'ouverture d'esprit.

Quelles variétés de fromages de brebis fabriquez-vous ? Et pourquoi ce choix ?

Je fabrique du fromage à pâte fraîche (fromage frais nature et aromatisé, fromage blanc et à tartiner) ainsi que de la tomme de brebis, pressée et moulée à la main et affinée dans ma cave entre 4 et 5 mois. En octobre, ma gamme va s'agrandir avec un reblochon de brebis, baptisé le Ronchonchon. Et l'été prochain, je proposerai de la Feta. Une brebis donne

« Il faut se dire qu'aujourd'hui acheter, c'est voter. Le client a un pouvoir énorme : en choisissant tel ou tel produit, c'est son sens de la critique qu'il aiguise. Cela demande aussi d'avoir accès à l'information, cela n'est pas toujours facile. (...) Chaque année, la production laitière exige de faire naître autant de petits (veaux, agneaux...) qu'il y a de bêtes à produire du lait. Ces animaux partent quasiment tous en boucherie. C'est aussi cela la réalité, qu'on soit en bio ou non. Mais il faut savoir que l'élevage reste indispensable à l'équilibre de la vie du sol (apport de matières organiques, entretien des paysages...). »

relativement peu de lait : 20 fois moins qu'une vache, 3 fois moins qu'une chèvre mais son lait est d'une qualité incroyable. C'est aussi le plus riche en acides gras insaturés. Ses acides gras sont plus facilement assimilables par l'homme que ceux du lait de vache.

Quel distinguo peut-on faire entre un fromage bio et son confrère non-bio ?

Au début de la chaîne, il y a d'abord l'animal. En bio, les animaux ont accès à des prairies : ils paissent la plupart du temps en extérieur et se nourrissent avec de l'herbe. En complément, l'éleveur les nourrit avec des céréales bio, non traitées et souvent produites sur la ferme. Ce n'est plus forcément la norme dans l'élevage industriel où les rations de maïs (traité en pesticides) ou de soja importé de très loin, remplacent l'herbe. En bio, lorsqu'ils sont en intérieur, les animaux ont un espace suffisant, bien aéré et paillé. D'un point de vue nutritionnel, un fromage bio contiendra toujours plus d'acides gras polyinsaturés comme les oméga 3, mais aussi d'antioxydants et de vitamines, du fait que les bêtes auront été en pâtures. En non-bio, on peut retrouver des traces de pesticides, d'antibiotiques dans le lait, et donc dans le fromage.

Les herbes et épices sont certifiées bio.

La présure quant à elle, est choisie chez un fournisseur travaillant de manière traditionnelle et naturelle.

Pourquoi travailler du lait entier et cru ?

La bio ne l'exige pas. Mais travailler le lait cru et entier, c'est, à mon sens, respecter le produit originel. Contrairement au demi-écrémé, un lait entier contient encore toute sa matière grasse. Et c'est elle qui donne son goût au produit. Il faut savoir que le goût du lait varie selon les saisons et l'alimentation des brebis. De mars à novembre, elles sont à l'herbe. En hiver, elles consomment du foin, des concentrés (céréales). Le lait est aussi plus concentré, plus sucré lorsque la brebis est en fin de lactation. Une brebis produit du lait durant 8

mois, à compter de la mise-bas de l'agneau. Les fromages au lait entier ont un goût plus marqué à partir d'octobre. Produire en bio, c'est aussi accepter de s'adapter aux variations naturelles de la composition du lait, qui ont une incidence sur la fabrication. En fonction des caractéristiques du lait, j'adapte la quantité de présures, les ferments, les temps de prise. En agro-industrie, c'est tout l'inverse, on préfère standardiser la teneur en matières grasses du lait pour avoir toujours le même produit et effacer l'effet saisonnier.

Aussi, je travaille le lait cru, à distinguer du lait pasteurisé qui, lui, est chauffé à haute température pour éliminer les mauvais (comme les bons) germes. Un lait qui peut donc être considéré comme « mort », privant notre système digestif de toutes ces bactéries microbiennes indispensables à notre équilibre intestinal. Je pense qu'en pasteurisant, on casse l'équilibre naturel du produit. Mais pour l'industrie, la pasteurisation permet surtout de conserver le lait plus longtemps, et donc d'aller le collecter moins souvent (tous les 3 jours) sur les fermes, et d'avoir une date limite de consommation (DLC) plus longue. Le lait cru exige d'être transformé rapidement (sous 48 heures). C'est un allié du circuit court.

Y'a-t-il un fromage que vous affectionnez un peu plus que les autres ?

La fabrication de la tomme de brebis me procure plus de plaisir que la gamme dite « lactique » (fromage frais), qui est prête dès son égouttage. Avec la tomme, il y a un vrai contact : on travaille le lait dans des cuves de 500 litres, on décaille le caillé, on le brasse, on le soulève sans cesse pour réaliser un bon égouttage et la structure idéale.





Grégoire, également à des magasins de producteurs comme Brin d'herbe, à la Ferme du Pressoir à Saint-Pern, au P'tit Gallo à Montreuil-Le-Gast, à des magasins bio de Vitré, au fromager la Caillebotte à Laval. Avec Scarabée Biocoop, il y a une vraie reconnaissance de notre travail. On ne dépose pas juste nos fromages, on sait que les salariés adhèrent à notre démarche.

C'est quoi pour vous une agriculture paysanne ?

Au-delà du respect dû à la nature, l'agriculture paysanne est un modèle social, qui privilégie des fermes à taille humaine, où vivent des familles. Afin de redonner du sens à mon activité, je prévois de me rapprocher du lieu de production du lait en construisant une nouvelle fromagerie. Le lieu pourrait accueillir quelques cochons de races anciennes qui valoriseraient le petit lait de la fromagerie. (ndlr : *il représente 70% du lait entrant dans la composition de la tomme de brebis et 40% du lait des fromages frais. Aujourd'hui, ce petit lait est épandu dans les champs d'un paysan pour les fertiliser.*) Ce lieu permettrait également d'accueillir ma famille, et de mieux conjuguer vie professionnelle et familiale.

Les orientations de la nouvelle PAC (2023-2027) sont désormais connues. Quel est votre sentiment général sur celles-ci ?

Que nous allons droit dans le mur. Tant que la PAC sera décorrélée des enjeux environnementaux actuels, comme ceux évoqués par le GIEC, cela ne servira à rien, à part alimenter les prochains conflits futurs : conflit pour l'accès à l'eau, à l'énergie... à l'air.

Il faut ensuite mouler le caillé, le presser, le mettre en saumure, puis mettre en affinage en cave, retourner la tomme, la brosser pour favoriser la création de la croûte. On a un rapport intime au produit, au point que selon comment se déroule le caillage du lait, on peut estimer le type d'alimentation qu'ont reçu les brebis.

Quels circuits de distribution avez-vous choisi pour vos fromages ?

Je livre en direct les magasins Biocoop de Cleunay, Cesson-Sévigné et Saint-

Pensez-vous que le consommateur final soit suffisamment informé sur les sujets liés à l'agriculture et l'alimentation ?

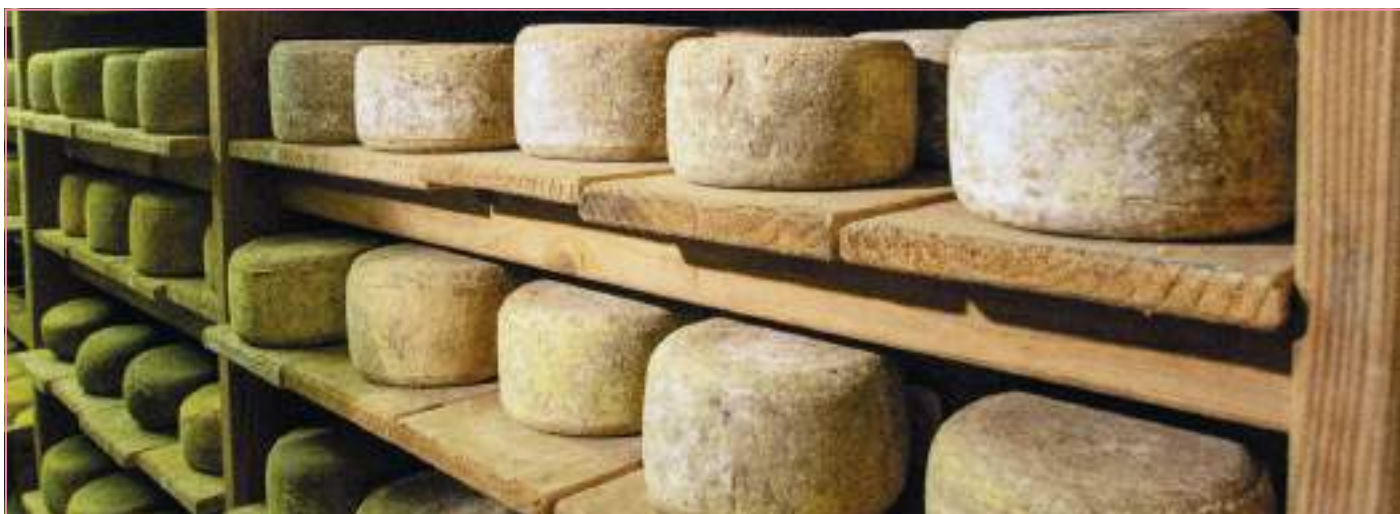
Il faut se dire qu'aujourd'hui acheter, c'est voter. Le client a un pouvoir énorme : en choisissant tel ou tel produit, c'est son sens de la critique qu'il aiguise. Cela demande aussi d'avoir accès à l'information, cela n'est pas toujours facile. Prenons l'exemple du lait. Chaque année, la production laitière exige de faire naître autant de petits (veaux, agneaux...) qu'il y a de bêtes à produire du lait. Ces animaux partent quasiment tous en boucherie. C'est aussi cela la réalité, qu'on soit en bio ou non. Mais il faut savoir que l'élevage reste indispensable à l'équilibre de la vie du sol (apport de matières organiques, entretien des paysages...).

À l'échelle de votre atelier de fabrication, vous sentez-vous concernée par les manifestations du changement climatique ?

Oui. Si les sécheresses s'intensifient en été, l'herbe se fera rare. Les éleveurs devront changer l'alimentation des bêtes. Cela aura une incidence sur la qualité, le lait ne sera plus le même.

*Civam : Centre d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu rural

Photos et entretien réalisés par Céline Cadiou, journaliste indépendante. Co-rédaction des questions Isabelle Uguen-Gaignon, rédactrice à Biocoop Scarabée.



Hervé Delestre, paysan arboriculteur



Depuis 10 ans, la ferme fruitière « Les Rubis du Verger » à Bruz, alimente les étals des magasins Biocoop Scarabée en pommes, poires, kiwis, fruits rouges, fraises, rhubarbe et melons. Hervé Delestre, paysan-arboriculteur, a aujourd'hui choisi de réorienter ses cultures en concentrant son activité sur les arbres fruitiers, sa véritable passion.

Depuis quand êtes-vous installé à Bruz, sur cette ferme fruitière « Les Rubis du Verger » ?

Mon installation à Bruz, à La Massue, date de 2011. Avec trois autres agriculteurs bio, nous nous sommes répartis équitablement les 25 hectares de ce qui n'était alors qu'une friche, envahie par les ronces. Depuis lors, je travaille six hectares, pour qu'ils produisent, de fin août à fin mars, une grande diversité de fruits frais, issus essentiellement d'arbres fruitiers (pommes, poires, kiwis, noix, fruits rouges) et dans une moindre mesure, de cultures annuelles (fraises, rhubarbes et melons). Actuellement, nous nous engageons dans un nouveau projet, celui de passer 100 % de la production en culture pérenne. Pour ne faire que de l'arboriculture fruitière. Plus les années passent, plus notre verger grandit, s'étoffe et demande des soins et de l'attention.

Comment passe-t-on d'un emploi d'ingénieur en mécanique à celui de paysan-arboriculteur ?

C'est vrai que je ne suis pas né dans un verger, loin de là ! Mon diplôme d'ingénieur en poche, j'ai travaillé plusieurs années chez l'opérateur Orange, à Cesson-Sévigné. Suite à un départ négocié dans de bonnes conditions, j'ai pris

le temps de me poser certaines bonnes questions sur mon avenir professionnel. Petit, je voulais être cuisinier. Adulte, j'ai toujours aimé cuisiner les fruits. De là est né une première idée, celle de me lancer dans la pâtisserie bio, en composant des desserts à base de fruits. Peu à peu, grâce à Initiative Bio Bretagne (IBB), j'ai rencontré des arboriculteurs passionnés, qui m'ont accueilli avec bienveillance. Je pense, entre autres, au Gaec « Les Fruits des Bois », installé dans les Côtes d'Armor. En Bretagne, l'arboriculture fruitière est peu développée mais du coup, les acteurs se connaissent tous et s'entraident largement. Finalement en 2009, j'ai participé à un groupe de projets imaginé par le Civam (Centre d'Initiatives pour Valoriser l'Agriculture et le Milieu rural) et ça m'a décidé à me lancer, non plus en tant que pâtissier mais plutôt en qualité de paysan-arboriculteur ! L'arboriculture a quelque chose de fascinant ; le résultat de nos efforts ne s'observe que plusieurs années après. C'est le cas lorsqu'on taille un pommier. C'est un métier de patience, de rigueur et de technicité.

Quel rapport entretenez-vous avec vos produits ? Avec votre verger en particulier ?

J'ai toujours adoré manger et cuisiner les fruits, sous toutes leurs formes. Depuis mon installation, ce qui m'intéresse, c'est de produire des fruits avec les meilleures qualités organoleptiques possibles, que ce soit au niveau du goût, de leur texture, de leur odeur... Grâce au travail entamé en agriculture bio il y a 10 ans, on améliore d'année en année la qualité de nos sols et leur fertilité et on agit directement sur les qualités organoleptiques, voire nutritionnelles des fruits ! Le goût d'un fruit bio, d'une fraise bio de pleine terre est incomparable. J'ai toujours envie de dire aux clients : savourez les fruits frais, apprenez à les cuisiner, les sublimer. Manger, ce n'est pas se nourrir, c'est cultiver sa santé.

Comment choisissez-vous les variétés cultivées, selon quels critères ?

En ce qui concerne la pomme, j'en cultive une quinzaine de variétés. Ce qui me permet de proposer, de septembre à mars-avril, 4 à 5 variétés chaque mois. C'est important d'offrir cette diversité de



goûts. Mon travail s'apparente presque à celui d'un vigneron, qui propose différentes cuvées issues d'un même cépage. Pour cultiver cette diversité, j'ai cherché à réintroduire des variétés de pommes anciennes, tombées en désuétude. J'ai fait de nombreux essais mais la plupart du temps, en les faisant goûter aux clients, ça n'a pas été concluant. Nos palais et nos critères de sélection actuels ne correspondent plus à ces pommes anciennes, qui possèdent souvent plus d'amertume, une mâche différente, une peau granuleuse. Désormais, le client veut de la pomme sucrée, ultra croquante, ronde et bien lisse. Mais je n'ai pas capitulé, je continue à cultiver, pour un marché de niche, certaines variétés un peu plus anciennes, comme la pomme Canada, la Chailleux, la Sainte-Germaine ou encore la Patte de Loup.

Vous vous définissez comme paysan-fruitier, qu'est-ce que cela signifie ?

Cela renvoie à la vision de l'agriculture paysanne que je défends. Être paysan fruitier, c'est avoir une exploitation à taille humaine, diversifiée dans ses productions. C'est travailler en local pour des clients situés à proximité et c'est aussi agir pour protéger la terre et l'environnement.

Quels sont les circuits de vente que vous avez choisi de développer ?

Depuis le début, nous vendons en local. Nous travaillons pour nos voisins ! On pratique la vente à la ferme, en direct, nous vendons nos produits dans quelques AMAP et auprès de deux

restaurateurs bruzois. Enfin, nous sommes partenaires de magasins bio, notamment Biocoop Scarabée. Avec eux, nous avons un engagement mutuel, un rapport authentique et des prix maintenus, qui ne sont pas forcément indexés sur les cours mondiaux. On sait pour qui on travaille. Le travail de planification qui est réalisé est formidable.

La pomme est l'un des fruits les plus traités en agriculture conventionnelle. Le travail d'un arboriculteur bio peut-il se passer de l'utilisation de produits de traitement ?

L'arboriculture bio ne peut pas se passer de ces produits, bien qu'ils soient certifiés AB et que l'on prend soin de les appliquer en préventif, jamais en curatif. Mais contrairement à la culture maraîchère, où les plants peuvent être plantés dans différents endroits chaque année, en arboriculture un arbre reste sur le même terrain pour des dizaines d'années. Il est donc plus susceptible d'être attaqué. À chaque stade de croissance, l'arbre fruitier fait face à son lot de ravageurs... Certains d'entre eux apprécient le bouton floral, d'autres les jeunes feuilles, d'autres encore le fruit. Pour réduire l'utilisation de traitements, j'ai choisi de travailler mon exploitation en biodynamie, ce qui permet de soutenir le processus naturel de la terre.

Concrètement, comment appliquez-vous les principes de la biodynamie ?

Je peux citer quelques exemples. Deux à trois fois par an, nous épandons dans



« Depuis 10 ans, la ferme fruitière “Les Rubis du Verger” à Bruz, alimente les étals des magasins Biocoop Scarabée en pommes, poires, kiwis, fruits rouges, fraises, rhubarbe et melons. Hervé Delestre, paysan-arboriculteur, a aujourd’hui choisi de réorienter ses cultures en concentrant son activité sur les arbres fruitiers, sa véritable passion. »

nos champs une préparation appelée bouse de corne « 500 ». C’est de la bouse de vache, introduite dans des cornes de vaches, que nous enterrons dans le sol durant la période hivernale, et qui reste en terre jusqu’à Pâques. Cette mixture, une fois dynamisée (brassée dans l’eau pendant une heure), va permettre de nourrir et favoriser l’activité microbienne du sol. Aussi, nous cultivons certaines espèces de fleurs, qui permettent de réaliser des

infusions, que nous pulvérisons ensuite sur les arbres, en préventif. C’est la pharmacopée du verger ! Par exemple, nous utilisons les fleurs de valériane pour lutter contre le gel tardif. En cas de gel, cette préparation va aider le bourgeon à capter et à restituer de la chaleur. Lorsque des épisodes de grêles surviennent, on va pulvériser sur les arbres une infusion de calendula, qui va activer la cicatrisation et agir comme un baume apaisant. On soigne les arbres

par les plantes.

Cet été, diverses parties du monde ont subi des épisodes de canicules, entraînant souvent de terribles incendies. À l’échelle d’une ferme bretonne, pouvez-vous observer des manifestations du changement climatique ?

C’est clairement le défi des années à venir. Ce qui est inquiétant, c’est la variabilité saisonnière à laquelle nous assistons. Lorsque j’ai débuté mon activité, la logique était d’avoir une année de trésorerie d’avance, pour se prémunir d’éventuels aléas climatiques qui intervenaient en moyenne une fois tous les dix ans. Sauf que sur les six dernières années, nous en sommes à notre troisième gelée tardive, succédant à des printemps doux. Cette année, nous avons des gelées jusqu’au 1er mai ; autant dire que les fleurs des poiriers n’ont pas survécus. Quant au réchauffement climatique, on a déjà commencé à déraciner des variétés de pommiers, originaires du Nord de la France, qui ne supportaient plus les « chaleurs » bretonnes. Ce qui nous inquiète, c’est d’observer nos voisins ; en Allemagne ou en Belgique, les récentes inondations ont provoqué des glissements de terrain monstrueux. Difficile à imaginer ici mais pourtant, il faut se rendre à l’évidence, cela pourrait aussi nous arriver.

Photos et entretien réalisés par Céline Cadiou, journaliste indépendante. Co-rédaction des questions Isabelle Uguen-Gaignon, rédactrice à Biocoop Scarabée.



Cécile et Christian

Mogis, éleveurs



Depuis 2000, Cécile et Christian Mogis sont éleveurs de vaches laitières en bio à Pacé. Ils y produisent également des veaux, vendus en direct à Biocoop Scarabée. Leur modèle d'élevage promeut l'autonomie alimentaire, avec une alimentation basée essentiellement sur du pâturage. Une approche économe en ressources et durable pour la planète.

Cécile et Christian Mogis, depuis quand êtes-vous installés en bio, à Pacé ?

Christian : Je me suis installé en 1989 sur la ferme familiale. En 2000, Cécile m'y a rejoint et nous nous sommes associés. Depuis, nous y vivons avec nos quatre enfants. Quand j'ai débuté avec mon frère en 1989 sur la ferme de nos parents, lui était déjà sensibilisé à la bio. Moi, en sortant d'école d'agriculture, j'avais plutôt des a priori... et puis, j'ai voulu m'y confronter, un peu par défi. J'ai suivi une formation et suis totalement tombé des nues, j'ai eu le sentiment que l'enseignement reçu précédemment m'avait fait passer à côté de l'essentiel : la maîtrise des sols et leur amélioration. Avec mon frère, nous avons converti la ferme en bio, terres et troupeau, en 1991.

Cécile : Nous sommes éleveurs de vaches laitières. Nous possédons 93 hectares de terres et élevons 72 vaches, de races mixtes : Montbéliarde, Brune des Alpes et Rouge Scandinave. Les races dites « mixtes » sont à la fois réputées pour la qualité de leur lait et de leur viande. Notre production principale est le lait bio que nous revendons directement à l'industriel Triballat situé à Noyal-sur-Vilaine. Il est ensuite

valorisé en produits laitiers dans différents circuits de distribution : en grande-surface avec la marque Vrai et en magasins bio, avec la marque Tante Hélène.

Comment avez-vous composé ce troupeau ? Pourquoi avoir choisi ces races ?

Cécile : Nous avons initialement un troupeau d'Holstein, la vache « standard » de l'élevage laitier car elle a une bonne productivité laitière. Mais nous ne voulions pas de cette race et, peu à peu, avons introduit des Montbéliardes, des Brunes des Alpes et des Rouges Scandinaves, jusqu'à obtenir au bout de neuf ans un troupeau bigarré. Nous ne voulions pas de pure race, souvent plus fragile et sensible aux maladies. Nous avons désormais un troupeau rustique, endurant et très joli !

Vous commercialisez en direct auprès de Biocoop Scarabée de la viande de veau, vendue sur les étals des boucheries de St-Grégoire, Cleunay, Cesson-Sévigné, Bruz, et Rennes Papu. Que pouvez-vous dire de cette production ?

Cécile : Pour faire nos veaux, nos vaches sont inséminées

avec une semence de race à viande bleu, blanc, belge. Cela permet d'obtenir des animaux avec des arrière-trains bien formés, mieux valorisables auprès des consommateurs. Durant quatre mois, ces veaux sont nourris en 100 % lait entier, extrait deux fois par jour lors des traites. Une fois nés, les veaux restent entre 24 et 48h avec leur mère. Le temps pour eux de recevoir du lait maternel, chargé en colostrum, pour développer une immunité. Ils sont ensuite placés en case individuelle durant une semaine puis en case collective sur paille, durant plus de trois mois. Auparavant, on laissait les veaux avec leur mère dans le troupeau, mais il est arrivé qu'on ne les retrouve plus dans les pâtures...

Qu'est-ce que ça change de les nourrir en lait entier ?

Cécile : Dans le commerce habituel, même avec un Label Rouge, les veaux sont nourris avec de la poudre de lait. Dans le meilleur des cas, il consomme du lait de vache, mais dans l'industrie, il est autorisé d'intégrer des matières premières végétales. Aussi, les nourrir au lait entier assure une plus grande tendreté de la viande. Cela a évidemment une incidence sur sa qualité.

« En élevage classique, les bêtes sont nourries en partie avec de l'ensilage de maïs ou du tourteau de soja, qui permettent d'avoir de bons rendements laitiers. Selon moi, c'est du gâchis autant qu'une aberration environnementale. Il faut savoir que la Bretagne, comme la France, sont totalement dépendantes de ces importations de soja destinées à la consommation animale. Or ce soja, majoritairement d'origine brésilienne (et transgénique), participe directement à la déforestation massive de la forêt amazonienne. »

Commercialisez-vous vos veaux dans d'autres filières ?

Cécile : Oui. Pour qu'une vache laitière produise du lait de façon continue, en volume et qualité, il faut qu'elle mette bas un veau à peu près chaque année. Nos autres veaux, qui ne sont pas en race bleu blanc belge rejoignent le circuit de vente classique car il n'existe pas de filière de veau bio. La tendance actuelle est à la baisse de consommation de viande et le veau suit cette tendance.

On traverse actuellement une crise, notamment pour les veaux Holstein qui sont trop nombreux et peu valorisables car c'est une race laitière et non à viande. Avec nos veaux de races mixtes, les prix se maintiennent un peu mieux mais cela reste un marché difficile. Depuis 2011, nous vendons aussi nos veaux en direct sur la ferme en caissette de 8 à 10 kg.

Vous venez de créer une charte de qualité pour valoriser un lait bio



« local et équitable », vendu sous la marque Tante Hélène. Parlez-nous de cette victoire.

Christian : C'est une victoire remportée avec 49 éleveurs de l'association de producteurs de lait bio de Triballat. Cette charte de qualité, qui va au-delà des exigences du label bio, a mis plus de 10 ans à voir le jour. Par exemple, elle exige que les vaches passent au minimum 220 jours de pâturage. Quant aux compléments (céréales...), ils doivent obligatoirement être produits en France. Nous avons défendu nos valeurs et avons aussi obtenu un juste prix pour notre lait. C'est d'autant plus important qu'aujourd'hui, les prix du lait bio chutent. Cela nous permet de nous démarquer.

Votre logique est de développer l'autonomie sur votre ferme, notamment vis-à-vis de l'alimentation de vos bêtes. Pourquoi ?

Christian : La logique de l'élevage bio est de nourrir les bêtes avec les ressources de la ferme, en priorité grâce à nos pâturages : c'est la vocation de nos 70 hectares de prairies. Nos vaches se nourrissent majoritairement à l'herbe : pour qu'elles aient une ration alimentaire équilibrée, gage de la qualité du lait, il faut obligatoirement qu'elles consomment dans la prairie à la fois des légumineuses (luzerne, trèfle blanc ou violet) et des graminées. Cela demande donc de parfaitement maîtriser la qualité des sols. Développer l'autonomie alimentaire des bêtes répond aussi à une logique économique : si on fait appel à des ressources extérieures pour compléter leur ration, notamment en protéines (soja), cela coûte très cher car cela doit se faire en bio. Depuis que nous sommes certifiés AB, nos vaches ne consomment pas de céréales. On équilibre leur ration en hiver, quand elles ne pâturent pas, avec des betteraves fourragères, de la luzerne et/ou du maïs déshydratés, produits sur la ferme.

Pourquoi vos vaches ne consomment pas de soja contrairement à un élevage classique ?

Christian : En élevage classique, les bêtes sont nourries en partie avec de l'ensilage de maïs ou du tourteau de soja, qui permettent d'avoir de bons rendements laitiers. Selon moi, c'est du gâchis autant qu'une aberration environnementale. Il faut savoir que



la Bretagne, comme la France, sont totalement dépendantes de ces importations de soja destinées à la consommation animale. Or ce soja, majoritairement d'origine brésilienne (et transgénique), participe directement à la déforestation massive de la forêt amazonienne.

Travailler en bio, qu'est-ce que ça signifie pour vous ?

Christian : C'est le respect de la terre. Quand nous nous sommes installés dans les années 90, on n'osait pas boire l'eau du robinet, pleine de nitrates et de pesticides, conséquence directe de l'élevage intensif et des monocultures. Notre combat de l'époque était d'imaginer reboire l'eau de nos nappes phréatiques. Est-ce le cas aujourd'hui ? Je ne répondrais pas à la question... La bio redonne aussi au paysan son autonomie. Personne ne vient dire comment faire. Par contre, cela ajoute de la complexité et plus de travail ; il faut toujours trouver des alternatives, on doit désherber plus régulièrement, le plus souvent manuellement. Mais la satisfaction d'imaginer transmettre une ferme avec des sols sains est inestimable.

Que pensez-vous de la PAC ? Et de la réforme de celle-ci ?

Christian : Quand nous nous sommes installés, nous avons reçu des aides à la conversion. C'était vital car les premières années, quand on arrête les traitements, les rendements diminuent. On tâtonne aussi sur la partie agronomie. Mais de manière générale, la PAC actuelle est une aberration, qui subventionne les grandes cultures comme le maïs et

n'incite pas le retour des animaux aux prés. Quant à la réforme de la PAC qui vient d'être validée pour 2023-2027, c'est presque pire. Les lobbys de l'agro-industrie ont poussé à la création d'un label HVE qui n'est porteur d'aucune réelle amélioration du modèle agricole. Ce qui est dramatique, c'est que les acteurs certifiés HVE vont recevoir de nouveaux crédits, au détriment des aides qui étaient jusque-là attribuées au bio ! Le HVE va pomper les crédits du bio, ni plus ni moins.

Quel modèle agricole défendez-vous ?

Cécile : Une agriculture où le paysan reste maître de son outil de travail. Notre souhait est de retrouver au maximum la maîtrise de la transformation et distribution de nos produits. Nous avons par exemple un projet de valorisation de nos cultures de colza, pour faire de l'huile qui sera transformée localement et vendue via un groupement de producteurs. Cette transformation permettrait également de produire des tourteaux de colza, que l'on pourrait introduire en complément protéiniques dans la ration de nos vaches. On voudrait faire la même chose avec le blé, en créant des unités de stockage fermier, en gérant la transformation en farine et en vendant en circuit-court. Et pourquoi pas redévelopper les ventes à la ferme. On a encore de nombreux projets !

Photos et entretien réalisés par Céline Cadiou, journaliste indépendante. Co-rédaction des questions Isabelle Uguen-Gaignon, rédactrice à Biocoop Scarabée.

 PIQUE-PRUNE CHARCUTERIE

 VEZIN-LE-COQUET

Frédéric Etienne, charcutier Pique-Prune



Frédéric est coordinateur de l'équipe charcuterie Pique-Prune. Installée au labo de la rue des Maréchaux, ZI des Trois Marches, à Vezin-le-Coquet, l'équipe prépare la quasi-totalité de la charcuterie proposée dans les rayons « boucherie » de nos magasins, et une partie de l'offre charcuterie proposée en libre-service. Un travail artisanal exigeant, qui part de la matière brute jusqu'au produit fini ; un travail de l'ombre, aussi, pour une équipe qui n'est pas en contact direct avec la clientèle, et que nous avons envie de vous faire découvrir à travers cet échange.

Quand as-tu commencé à travailler à Scarabée ?

En 2010. Je travaillais chez mes parents, qui avaient une boucherie-charcuterie traiteur. Mon père arrivait à l'âge de la retraite, il a mis son magasin en vente. J'ai hésité à reprendre. Mes beaux-parents ont vu l'annonce de Scarabée. J'étais déjà dans l'artisanat, dans le traditionnel ; c'est l'offre qui a fait que je suis arrivé dans le bio. Au premier entretien, on m'a dit qu'il s'agissait de faire une gamme charcuterie. Ce qui m'a attiré, c'était de partir de « 0 », il y avait une gamme entière à faire. J'ai commencé tout seul, à Cleunay ; pour arriver aujourd'hui à un labo qui livre l'ensemble des magasins ; c'est un beau projet !

Par quoi as-tu commencé ? Quelles étaient tes priorités dans la création de cette gamme ?

Il y avait les trois gros magasins au départ et j'étais tout seul ; j'ai commencé une gamme en fonction de la place que j'avais au début pour travailler ; entre le labo boucherie du magasin de Cleunay, où je faisais les découpes et les préparations, et les

cuisines du restaurant, où je faisais les cuissons. J'avais un four réservé le mardi, au restau, pour la cuisson des pâtés. J'utilisais la cuisine un peu avant l'arrivée de l'équipe restaurant, et après le service ; la cuisson du jambon se faisait la nuit. Ce n'était pas facile au début, car il n'y avait pas beaucoup de place ; ça s'est défilé en peu de temps, que ce soit avec Mickaël (ndlr : *Nocquet, boucher à l'époque*), et Stéphane (*Dubreil, responsable du restaurant de Cleunay*). Il y a eu une cohésion entre nos trois secteurs en une semaine. Chacun s'entraidait, dans le peu de temps disponible qu'il avait.

J'ai commencé par le jambon, la saucisserie, les terrines, les produits fumés, le jambonneau, le boudin blanc, la découpe de porc ; et on a agrandi la gamme quand on a emménagé au labo de Vezin. Moi, ce que je veux, c'est partir d'un produit brut pour arriver à un produit fini. C'est ça le travail de charcutier.

As-tu découvert une manière particulière de travailler en bio ?

Ce qui est bio, c'est la qualité de la viande, la qualité des

ingrédients ; mais la façon de faire reste la même. J'ai toujours fait de la charcuterie au naturel. Je n'ai jamais utilisé de mélanges d'épices tout-faits, par exemple. Sel et poivre restent la base.

Avec quels fournisseurs travailles-tu ?

Au début avec Erca Bio, basé à la Gravelle (53) ; puis avec la coopérative Bio Direct, basé à Louvigné du Désert (ndlr : *groupement de producteurs sociétaire de Biocoop, sous logo « paysan.ne.s associé.e.s »*), quand Biocoop a commencé à travailler avec eux. C'est notre principal fournisseur. Nous travaillons aussi avec Julien Sauzé, de la Ferme Pradenn, éleveur de porcs et de bovins à Melesse. Il travaillait déjà avec la plate-forme Biocoop dont il récupérait les légumes pour ses bêtes. C'est comme ça qu'il a appris que Pique-Prune faisait de la charcuterie. Il est venu vers moi. Et Mickaël (*référent boucherie*) a commencé à s'approvisionner en bovin aussi chez lui.

Comment se passent les relations ?

On a une très bonne relation. Nous sommes très bien accueillis à chaque fois que nous allons sur sa ferme. Cela lui tient à cœur de travailler en local et en circuit court. Ils sont portés sur la bio de père en fils, chez eux... Les magasins prennent aussi le cidre chez lui.

La charcuterie Pique-Prune propose depuis peu du jambon sans sel nitrité : tu peux nous parler de ce projet ? D'où est-il parti ?

De l'émission Cash Investigation, d'Elise Lucet, diffusée il y a au moins trois ans (ndlr : *septembre 2016*). Derrière, il y a eu beaucoup d'interrogations des clients aux rayons « boucherie ». L'émission a fait du mal : elle tapait sur le métier complet, industriel comme artisanal.

Avant le sel nitrité, c'était le salpêtre qui était utilisé dans le façonnage du jambon. Le sel nitrité, c'est ce qui a été trouvé en termes de couleur et de conservation pour trouver une solution de remplacement.

(...) L'étude mise en avant dans l'émission se basait sur des personnes qui, pendant huit jours, ne mangeaient que de la charcuterie... ça m'a gavé, moi. D'autres études montrent que dans les pays nordiques, il y a plus de cancers colorectaux alors qu'il n'y a pas de sel nitrité. Je voulais prendre le temps de faire les choses. On a réalisé plusieurs essais,

plusieurs tests. Ce n'était pas joli, le jambon était verdâtre autour. Même si on était bon au niveau du goût.

Pour moi, c'est important que le jambon garde un peu de rose, même s'il y a de l'info à faire passer sur le fait que la couleur naturelle du jambon : c'est gris ! Comme lorsqu'on cuit un rôti de porc chez soi. Dans notre nouvelle recette de saumure, il y a du sel, et des ferments de légumes. Le sel comme conservateur ; les ferments de légumes apportent la couleur ; on arrive à un rose, mais plus pâle.

Maintenant qu'on a trouvé la bonne recette de saumure, l'idée est désormais de passer toute la charcuterie Pique-Prune en sans sel nitrité. Pour éviter des risques de croisement entre les produits sans sel nitrité et avec, et donc, des risques de traces. Le plus long dans ce projet, désormais : c'est l'étude de vieillissement. Mais on sait que cette nouvelle recette ne va pas forcément raccourcir la durée de vie du produit.

Combien êtes-vous dans l'équipe charcuterie, et comment travaillez-vous ?

Nous sommes six charcutiers. Tout le monde fait tout, les six connaissent toutes les tâches à faire. Cela permet un roulement, évite la rengaine ; permet de faire monter tout le monde en compétence : et c'est plus facile, pour se remplacer, durant les vacances ! Seule exception : la « casse » et la découpe, plus dures physiquement, sont confiées aux plus jeunes.

Quels sont les rapports entre vous ?

Nickel. Il y a de l'autonomie et du travail en équipe. J'aime bien être dans la partie « formation » ; si j'ai à faire à une personne motivée, même si elle doit apprendre certaines choses sur le tas : ça avance tout seul. (...) Je fais partie du jury d'examen sur le CAP Charcutier-traiteur. Je me dis souvent que ce n'est pas possible... que si certains venaient frapper à ma porte, je ne les prendrais pas. Ce sont des métiers où il faut se lever de bonne heure, travailler dans le



froid ; il n'y a plus personne à vouloir faire ça.

Un membre de l'équipe doit partir cette année. Vous cherchez quelqu'un ?

Oui ! Une personne amoureuse de son métier, qui a envie de faire quelque chose de bien, qui aime travailler en équipe et qui veut s'investir.

Vous avez la particularité de n'être jamais en contact avec les clients, cela ne te manque pas ?

Nous sommes habitués à être toujours dans l'ombre, on s'y habitue vite. C'est un monde à part, c'est le métier qui veut ça. Ma clientèle : ce sont les bouchers, tous les matins, qui nous font les retours des clients. Ce sont les bouchers nos clients.

Tu aurais envie de partager, de dire quelque chose de particulier aux clients ?

On a un travail manuel ; on n'a pas de machines. Ce qui fait qu'on peut avoir le droit à l'erreur. Comme des petits bouts d'os, dans le boudin noir. Tout est fait à la main. Les clients remontent les infos aux bouchers, qui nous font ensuite les retours. Mais on veut rester dans le traditionnel. C'est ce qui fait la qualité de nos produits.

« On a un travail manuel ; on n'a pas de machines. Ce qui fait qu'on peut avoir le droit à l'erreur. Comme des petits bouts d'os, dans le boudin noir. Tout est fait à la main. Les clients remontent les infos aux bouchers, qui nous font ensuite les retours. Mais on veut rester dans le traditionnel. C'est ce qui fait la qualité de nos produits. »

 ROSE FRAMBOISE

 VERN-SUR-SEICHE

Nelly Hilliou, créatrice « 0 déchet »



Passionnée de couture et animée par l'envie d'apporter sa pierre à l'édifice d'un monde plus bio, Nelly Hilliou a créé il y a trois ans Rose Framboise ; elle propose dans nos magasins toute une gamme de produits réutilisables « 0 déchet » pour la cuisine et la salle de bain. Rencontre dans son petit atelier, à domicile, à Vern-sur-Seiche.

Comment a démarré le projet « Rose Framboise » ?

J'étais secrétaire médicale dans un établissement de rééducation fonctionnelle pour des personnes accidentées de la vie. A la naissance de mon troisième enfant, j'ai pris un congé parental, et ça m'a fait réfléchir. Je donnais en parallèle de mon travail de secrétaire des ateliers de loisirs créatifs.

J'ai voulu trouver une activité qui avait du sens pour moi. J'ai d'abord fabriqué des bijoux en papier recyclé. Quand ma troisième fille a grandi : on a réalisé que la famille générait beaucoup de déchets. Je me suis remise à la couture ; je suis issue d'une famille de couturières. Ma grand-mère et ma tante réalisaient des costumes pour des groupes folkloriques dans le nord Finistère, à Plougastel Daoulas ; ma mère était couturière professionnelle, elle réalisait des retouches, faisait de la confection de vêtements. Moi, c'était plus des accessoires, enfants et adultes. J'ai commencé par créer des lingettes pour réduire l'utilisation du coton. J'ai un garçon et deux filles, et les filles : ça y va côté disques à démaquiller ! J'ai commencé par les lingettes, puis les disques à démaquiller, lorsque ma fille aînée a commencé à se maquiller. Puis ensuite, pour la cuisine, j'ai fabriqué les charottes couvre-plat pour supprimer le film alimentaire ; puis les éponges

lavables, les essuie-tout, les sacs à vrac, les sacs à légumes. Aujourd'hui : je n'ai quasiment plus rien de jetable dans la cuisine et la salle de bain.

Vous choisissiez déjà des tissus écologiques ?

Au début : uniquement du tissu oekotex ; ce n'est pas du coton bio, mais il tend vers une logique plus écologique que le coton. Il n'était pas facile, au début, de trouver du coton gots.

Quelle est la différence ?

Les cotons gots sont bio à la base. Les teintures sont également labellisées gots. Les conditions de travail sont valorisées, contrairement à oekotex ; il y a une traçabilité, du début à la fin.

Où vous approvisionnez-vous ?

Au début dans les magasins de tissu rennais ; puis quand j'ai cherché des tissus gots : sur internet, auprès de fournisseurs français et européen.



Vous travaillez aussi avec Ecolaine ?

Ils proposaient au départ peu de références gots. Mais ils ont une grosse démarche écologique, que n'ont pas les autres magasins. Quand je veux quelque chose de précis : je sais que je peux aller à Ecolaine les yeux fermés.

Comment a démarré la collaboration avec Scarabée ?

J'ai créé Rose Framboise il y a 3 ans. Je me suis rapidement adressée au magasin de Vern, et j'ai contacté Nadia

(ndlr : *référente non-alimentaire*) par mail. Elle m'a accueillie à bras ouverts, comme fournisseuse locale. Elle a présenté mes produits à ses collègues, et on a commencé à travailler ensemble. J'ai démarré, en plein COVID, en faisant des masques pour les magasins, pour la vente au départ, puis pour les salariés.

Comment avez-vous fixé le prix de chaque produit ?

J'ai calculé le coût de la matière première, le temps de travail, une

marge ; j'ai proposé mes prix à Nadia. On a ajusté ensemble, en discutant : « Est-ce que tu peux baisser un peu ton prix sur tel produit, l'augmenter un peu sur l'autre ? ». Avec cet ajustement : je m'y suis retrouvée.

Chez moi, tout est fait artisanalement, de la recherche du tissu, où je passe du temps, au lavage, découpe, repassage, assemblage. Un filet de légumes représente énormément de travail par exemple. Pour réaliser 12 sacs à légumes, du début à la fin, entre la découpe et l'achèvement, sans compter la livraison : il faut compter une journée et demi voire deux jours, à raison de 6 heures par jour. Ce qui fait 1,5h de travail par sac.

Après : je me rattrape sur les lingettes, les essuie-tout : ça va plus vite. Les gens ne se rendent pas forcément compte de ce temps de travail. Et du coût de la matière première : le coton gots coûte trois fois plus cher qu'un coton banal.

Qu'est-ce qui vous anime dans ce que vous faites ?

La passion ; je fais des créations « 0 déchet », ça me parle. Et la reconnaissance. Hier, une de mes machines est tombée en panne. En allant la faire réparer, je donne ma carte, et la personne me dit : « Vous êtes Rose Framboise ? J'adore ce que vous faites, merci pour votre démarche ». Ça m'a rempli ma soirée ! Ce qui m'anime, c'est de faire quelque chose pour la planète et le monde de demain. Il n'y a pas une journée sans que je ne vienne dans mon atelier.



« Chez moi, tout est fait artisanalement (...). Un filet de légumes représente énormément de travail par exemple. Pour réaliser 12 sacs à légumes, du début à la fin, entre la découpe et l'achèvement, sans compter la livraison : il faut compter une journée et demi voire deux jours, à raison de 6 heures par jour. Ce qui fait 1,5h de travail par sac. »

Comment voyez-vous le développement de Rose-Framboise ?

Je démarcherai beaucoup de magasins Biocoop, mais pour le moment, ça reste difficile. Je travaille avec les magasins Biocoop de Guer, Plélan, Janzé. Mais je suis surtout démarchée pour de la vente sur internet. Pour le moment, si j'embauchais quelqu'un, ce serait du coup par coup, et ce n'est pas ce que je souhaite ; pour le moment : je préfère gérer toute seule.

Qu'est-ce que vous souhaiteriez particulièrement transmettre à celles et ceux qui fréquentent nos magasins ?

Souligner qu'il s'agit d'un travail artisanal. C'est un petit atelier, je fais ça du début à la fin, de manière artisanale. Les finitions me tiennent à cœur. Outre la passion : ça prend du temps, c'est exigeant.

La gamme Rose Framboise proposée à Biocoop Scarabée : éponges lavables (4 modèles) ; étui à brosse à dents, pochettes à savon ; lingettes et carrés démaquillants ; sacs à légumes (2 modèles), sac à vrac (1 modèle) ; essui-tout en lot de 6 et unitaire ; tot bag ; sac congélation (3 modèles) ; gants de toilette d'apprentissage (enfants) et adultes ; protections féminines et protège-slip ; bouillottes sèches.



Vol: contrôles de pesées sur le Vrac

Ce n'est évidemment pas de gaité de cœur... Mais pour répondre au problème de vols récurrents que nous rencontrons au rayon vrac et fruits et légumes, des pesées inopinées seront désormais réalisées en caisse.

Ce n'est agréable pour personne, ni pour les équipes magasins, ni pour vous, clientes et clients. Mais compte-tenu de l'importance du vol dans nos rayons vrac et fruits-et-légumes, nous sommes contraints de réagir en mettant en place des pesées inopinées en caisse des achats vrac et fruits et légumes.

Quelles formes prennent ces vols récur-

rents ? Certains clients confondent les arachides avec les pistaches, les raisins secs avec les canneberges. Ce qui ne correspond pas vraiment au même prix au kg, vous imaginez... Autre type de vol : d'autres pèsent 200 g d'amandes, collent l'étiquette sur leur sachet. Avant d'en ajouter 300 g supplémentaires, en gardant l'étiquette initiale. Soit 300 g volés, car il s'agit bien de vol, même si les amandes ne sont pas mises dans les poches ou le fond du sac à main...

Mis bout à bout, ces vols ont un impact important sur ce qu'on appelle "la démarque inconnue" en magasins. Des pertes non-identifiées, qui sont 1,5% au-dessus d'une moyenne "acceptable" pour le fonctionnement de notre coopérative.

POURQUOI ÇA TOMBE SUR MOI ?

Deux types de contrôles peuvent être effectués lors de ces pesées inopinées ; des contrôles visuels : les équipes en

caisse vérifient que les raisins secs ne sont pas des canneberges, les arachides pas des pistaches ☹. Les contrôles de poids, sur des créneaux définis au hasard dans la journée, durant lesquels les collègues font des vérifications de poids de manière totalement aléatoire. Exemple : les équipes vérifient que le sachet d'amandes sensé peser 200 g n'en pèse pas 500.

Il est primordial que chacun et chacune l'ait bien à l'esprit : ces contrôles sont réalisés sur des créneaux prédéfinis. Ce qui veut dire que, lorsque contrôles il y a : il est important de ne pas le prendre pour vous personnellement ; les achats "vrac" de l'ensemble des personnes qui passeront en caisse sur ces créneaux seront contrôlés. Ce qui peut donner une situation où les achats des personnes devant vous ne sont pas contrôlés ; les vôtres, si ; ce n'est pas parce que vous avez une tête qui ne nous revient pas ;), c'est uniquement parce que vous tombez sur le créneau de pesées inopinées ; les personnes qui vous suivent seront également contrôlées. Rien de personnel, donc !

Ces contrôles peuvent ralentir le passage en caisse ; peuvent aussi nous obliger à ouvrir une caisse supplémentaire. Bref : ce n'est marrant ni pour les équipes, ni pour les clients majoritairement honnêtes, nous en avons bien conscience. Mais à l'avance merci de votre compréhension et de votre fairplay, pour en finir avec les comportements malhonnêtes d'une minorité.



Une matinée avec... Pique-Prune St-Grégoire

Nouveau format d'article dans La Feuille : "Une matinée avec" vous propose une immersion dans les coulisses d'un restaurant Pique-Prune. C'est l'équipe de St-Grégoire qui ouvre le bal.

10

8h10. L'équipe a passé sa tenue de travail, prête à commencer la journée. Jérôme, responsable des plats chauds, reprend après sa journée de repos d'hier. Pour l'avancer dans son travail, Elodie, coordinatrice d'équipe, a lancé la préparation du seïtan. "Le seïtan, pour le végétarien que je suis, c'est sacré !" sourit Jérôme. Réalisé à partir d'une farine de gluten et cuit dans un bouillon avec cumin,

paprika, aromates, il est ensuite pétri, soit au pétrin, soit, c'est ce que Jérôme privilégie pour éviter que la préparation devienne trop élastique, à la main, ce qui est plus difficile et plus long. "C'est un peu comme lorsque tu prépares une purée de pomme-de-terre ; si tu la mixes, ça agit sur les molécules d'amidon, et ça donne une purée élastique."

Je me rends rapidement compte du niveau d'exigence... Comment compte-t-il le préparer ? "Je vais l'émincer dans le robot à légumes, l'arroser d'huile, éventuellement en ajoutant des aromates, et le faire rôtir au four." Ces "giros" de seïtan-maison entre-ont dans la composition de l'assiette orientale au menu du jour, pour laquelle il prépare également des légumes marinés au citron, une sauce blanche végétale aux herbes, et un pain pita aux graines de cumin, "maison" également. La journée commence par une brève réunion de synchro. "Vous avez des choses à dire sur la journée d'hier ?" demande Elodie. Un bref bilan est fait sur des points auxquels penser dans la matinée :

une commande de salades en vrac, une palette de frais qui attend dehors, et les légumes à prévoir pour le lendemain - samedi - et le lundi suivant.

L'équipe se lève comme un seul homme pour retourner les chaises posées sur les tables. Et hop, en cuisine !

Aujourd'hui aux manettes, il y a Ella à la légumerie, Vincent aux sandwiches de la vente à emporter et en support sur les autres postes à partir de 10h, Xavier aux entrées, Jérôme aux plats chauds, et Elodie qui remplace, en tant que coordinatrice d'équipe, Gwendal, sur les desserts ; Gwendal est parti renforcer l'équipe de Pique-Prune Cesson, qui fait plus de couverts en ce moment.

LÉGUMERIE

J'accompagne Ella à la légumerie. Ella est la plus jeune arrivée dans l'équipe, en juin dernier, après avoir terminé une formation d'agent polyvalent de restauration, en février. Nous allons chercher des épinards dans la chambre froide



Les Giros de seïtan et pains pita sont préparés "maison". A droite : le tableau des apros via les maraîchers locaux.



Elodie, coordinatrice de l'équipe, remplace aujourd'hui son collègue Gwendal sur la confection des desserts. Préparation d'une crème végétale au sésame noir, crumble sans gluten et fruits frais. A droite : la "palette" de Xavier, responsable du buffet d'entrées, fan de couleurs, commence à prendre forme.

pour les laver ; la légumerie est un travail physique, où on "porte" beaucoup. Elle épluche également des patates douces, lave les oignons et m'en confie l'épluchage ; une fois lavés, je découvre que ça pique nettement moins les yeux... Pendant ce temps, Vincent prépare les trois types de sandwiches qui seront livrés en magasins. Il est en train de confectionner des buns au poisson, tartine les pains d'un mélange de fromage blanc, graines de pavot, ciboulette et thon. Les sandwiches doivent être prêts pour 10h, heure à laquelle Philippe, chargé des livraisons, viendra les récupérer avec les desserts également proposés à la vente à emporter, pour les livrer en magasins. Passé 10h, Vincent aide ses collègues, là où il y a besoin.

Kevin, du rayon fruits et légumes du magasin, arrive avec une caisse de ciboulette et autres aromates fraîches ; il est accueilli avec un grand sourire par Jérôme ; "la centrale (ndlr : Biocoop) n'a pas d'aromates en ce moment ; j'ai négocié une rétrocession avec le magasin. T'auras un petit gâteau, Kevin !" remercie Jérôme.

Les légumes de la Breizh tarte (tarte dont le fond est composé de galettes de sarrasin) sont en cuisson ; là, la priorité pour Jérôme, c'est que les pains pita lèvent ! Il est 8h55.

DESSERTS

Du côté des desserts, Elodie donne la priorité à ceux qui doivent être retirés par Philippe, à 10h, pour la livraison en magasins. "Gwendal a préparé la base de la crème végétale au sésame noir, hier ; j'y ajouterai un crumble sans gluten, qui est au four, et des fruits frais. On a aussi un marbré vegan. Je vais également faire un muffin citron-pavot ; je cherche encore pour un autre dessert ; des fois, on sait la veille ce qu'on va faire, des fois non, si on doit, comme aujourd'hui, remplacer un collègue."

Est-ce qu'il y a une attention particulière à proposer plusieurs desserts vegan ? "Là c'est un hasard qu'il y en ait deux ; souvent, on fait en sorte qu'il y ait au moins une offre vegan par jour." L'équipe est attentive à cette offre vegan et sans gluten, "des clients viennent pour ça". La recette de pain sans gluten que Pique-Prune St-Grégoire a peaufiné remporte un tel succès que certains clients veulent pouvoir acheter un pain entier... Ce qui n'est pas possible !

Je m'étonne qu'Elodie ne soit pas plus stressée de ne pas encore savoir quel dessert elle va préparer pour ce midi... "Les desserts et les entrées sont les deux postes où tu es obligée de faire

avec ce que tu as. Je voulais faire un dessert au chocolat, mais on a des pommes, et pour qu'elles ne se perdent pas : je vais finalement faire un dessert aux pommes."

ANTI-GASPI

L'équipe travaille toujours avec cette logique anti-gaspi. "Parfois, aux entrées, on valorise aussi ce qu'il y a aux plats chauds ; et on utilise les pertes magasin" ; les légumes ou fruits qui s'abiment, mais qui restent parfaitement consommables. Mais parfois aussi, récupérer les pertes n'est pas possible : lorsqu'il s'agit de haricots verts ou de raisins, par exemple, le nettoyage, le tri et la préparation demandent trop de temps.

Elodie a récemment relancé ses collègues responsables des rayons fruits et légumes des plus petits magasins, pour qu'ils pensent eux aussi à faire suivre leurs pertes aux restaurants. Certains d'entre eux privilégient jusqu'ici le don des pertes à des associations partenaires : le magasin Le Triangle est par exemple en lien avec "Merci Babette" qui propose des paniers bio et solidaires ; celui de Papu avec "Le Tiers Lieu", qui propose une cuisine solidaire dans le quartier. "A un moment, on donnait nous aussi les pertes du restaurant à l'associa-



Une des spécificités de Pique-Prune Saint-Grégoire : la préparation de la vente à emporter destinée aux magasins,



tion Cœurs Résistants. Mais là, nous avons très peu de pertes, nous faisons moins de quantité" poursuit Elodie. Les restaurants Pique-Prune ont été et sont encore en effet impactés par la baisse de fréquentation durant la crise du COVID.

12

COULEURS & IMPRO

9h15. Je quitte Elodie pour aller retrouver Xavier, aux manettes des entrées. "Moi, je ne sais jamais à l'avance ce que je vais faire. Je demande tous mes légumes à Ella ; je lance les cuissons de mes céréales et de mes légumes. Je dispose tout sur mon plan de travail. Et l'assemblage se fait à la dernière minute." Effectivement, je constate, en écoutant Xavier, qu'il a commencé à constituer sa "palette". "Je fonctionne aux

couleurs. Mais pas que ! Il faut que ce soit coloré, mais que ce soit sympa gustativement, aussi. L'hiver, cela demande un peu plus de créativité". Et pour les préparations cuites, comme les cakes salés ? "On a une préparation de base de cakes salés. Que l'on peut aussi ajuster à la dernière minute".

Des pertes de chou Romanesco arrivent du magasin ; Ella les prépare avant de les donner à Xavier, qui aura une couleur de plus à sa palette...

L'organisation du service de Pique-Prune St-Grégoire est rythmée par ce qui constitue une de ses spécificités : la préparation de la vente à emporter pour les magasins. "On livre les services-ar-

rière de Cleunay, Cesson, Papu" explique Elodie ; "avec 3 types de sandwiches, 2 desserts, une offre de Breizh tarte ; Papu nous prend aussi un plat chaud dans la semaine. Deux services-arrière nous prennent une salade. Ce n'est pas vertigineux, mais cette proposition pour les SA (services-arrière) met du beurre dans les épinards. Avant le COVID nous faisons 200-220 couverts par jour. Aujourd'hui 130. Le SA représente donc environ 1/3 de notre chiffre d'affaires."

CHANGER

Les personnes de l'équipe "tournent"-elles sur les différents postes ? Aujourd'hui, c'est Elodie, en tant que coordinatrice d'équipe, qui est la plus amenée à le faire. "Avant, on avait un cuisinier "tournant". Aujourd'hui, ce sont les leaders de cercle (ndlr : coordinateurs d'équipe) qui ont ce rôle, ce qui leur permet de garder du temps pour toute la partie administrative - mails, stocks, commandes, plannings... Xavier, Gwendal et moi sommes polyvalents. Vincent pas mal aussi. Jérôme est en cuisine avec nous depuis deux ans, il était responsable des sandwiches au traiteur Pique-Prune auparavant. On doit rester au moins 6 mois sur un même poste, pour le maîtriser ; et après, quand on en a marre : on peut éventuellement en changer. Le plat chaud, par exemple : c'est plus fatigant. La plonge-légumerie aussi, même si on essaie d'aider un peu Ella."



Préparation de la Breizh tarte avec Jérôme.

Du côté de chez Xavier, une commande de quatre salades est en préparation pour une prestation extérieure. Il termine une salade de riz thaï, noix de cajou, champignons, figues, graines de courge et paprika. Un travail qui s'ajoute à celui de la préparation du buffet ? "Non, j'en fais une plus grande quantité, et je m'en sers également pour les services-arrière et le buffet d'entrées."

Elodie, de son côté, commence à dresser le buffet des desserts, dont la partie "vrac", les desserts vendus au poids et non à l'assiette ; là où je m'attendais à voir uniquement des produits "bruts", un peu austères -fromage blanc, salade de fruits, muesli, fruits secs- j'aperçois deux desserts qui m'ont l'air bien gourmands : un crémeux chocolat et une crème pâtissière. "On essaie de faire un dessert un peu plus élaboré en vrac, aussi" m'explique Elodie. Par souci d'accessibilité, le dessert pris en vrac coûtant en moyenne 2 à 3 euros.

VROUM

Philippe arrive pour récupérer la vente à emporter. Une tornade, le temps presse pour livrer les magasins avant 11h.

Plus la matinée avance, plus le rythme s'accélère. "Le four du haut a sonné Jérôme, ou pas?" demande Elodie. Le téléphone sonne de plus en plus fréquemment. "Je peux venir chercher ma commande à 11h ?" demande le client qui a commandé les salades. Les fournisseurs locaux directs appellent aussi, pour prendre commande : "Il me faudrait 15 kg de fromage blanc pour la semaine prochaine".

Jérôme et Vincent assemblent les légumes citronnés du plat du jour. Jérôme sort les pains pita du four, en ouvre un pour qu'on le goûte. Un parfum de cumin s'en libère. Le plaisir de goûter un pain maison, tout frais, tout chaud, avec un léger goût de levain... Manque un peu de cuisson encore, ils retournent au four.

Au menu du jour, en plus de l'assiette orientale, un Moqueka. Un Moquekoi ? "C'est un mijoté brésilien, normalement avec du poisson. Là, on l'a préparé avec des algues, du gingembre, et du cumin."

Xavier quitte la préparation du buffet pour recevoir les clients qui ont commandé les grandes salades. Jérôme fait

le point : "La soupe est prête... les tartes sont chaudes..." Je retourne brièvement vers Ella, le temps de l'aider à couper des champignons. Elle m'invite à aller rapidement déjeuner avec l'équipe, avant que le service commence.

Chacun compose son assiette en se servant dans les buffets dressés. Si c'est l'occasion de goûter ce qui sera servi au menu du jour, cela ressemble peu à un repas pris en tant que client ; chacun se prépare rapidement une assiette chaude ou froide, mais on est loin de la formule "entrée-plat-dessert" que l'on prend le temps de déguster, même si l'ambiance dans l'équipe est chaleureuse et conviviale.

Le temps est compté. Les premiers clients sont sur le point d'arriver. Je quitte l'équipe alors qu'elles et ils repartent se préparer à accueillir les premiers convives. Tadam : le service commence...



Le monde des épices nous offre une multitude de parfums, de saveurs et de couleurs qui égaient les préparations culinaires salées comme sucrées.

Les Épices

QU'EST-CE QU'UNE ÉPICE ?

Elle appartient au monde végétal – petite précision le sel n'est pas une épice car il fait partie du monde minéral.

C'est une graine (anis, cumin, coriandre), une écorce (cannelle), une racine ou rhizome (curcuma ou gingembre, galanga), une fleur (clou de girofle) ou le pistil d'une fleur (safran).

Certaines plantes peuvent offrir à la fois une graine, une épice et/ou un légume.

C'est le cas par exemple de la coriandre (graine et herbe aromatique fraîche) ou du fenouil (graine et légume).

Les épices se différencient des herbes aromatiques fraîches car elles sont vendues très majoritairement sèches et moulues contrairement aux herbes vendues fraîches et entières la plupart du temps. Dans la tradition culinaire des épices, elles sont très fréquemment utilisées en mélange à l'exception du poivre. Sachez que curry signifie "mélange d'épices" en Inde ; ses saveurs dépendront de sa recette.

INTÉRESSANTES POUR LA SANTÉ ?

Les épices auraient des vertus anti-oxydantes, et même anti-inflammatoires pour certaines d'entre elles, comme le curcuma et le gingembre. Même si les épices sont consommées en petites quantités, elles seraient intéressantes tant leur concentration en anti-oxydants seraient importantes.

Elles agissent sur de nombreuses sphères de l'organisme, notamment digestive avec des actions carminatives, stomachiques pour la badiane, le fenouil et l'anis vert. Elles seront utiles pour certaines pathologies ORL comme la cannelle avec ses vertus antivirales et antibactériennes. Pour les soucis dermatologiques, le fenugrec sera utile pour ses qualités virostatiques et extractrices. Citons également le curcuma pour ses



actions anti-inflammatoires sur les déséquilibres ostéo-articulaires.

DES ÉPICES POUR QUI ? POUR TOUS !

L'utilisation des épices permet d'adopter une cuisine moins grasse, moins salée et moins sucrée grâce aux parfums qu'elles apportent.

Elles seront choisies en fonction de vos goûts. Pour les amateurs de saveurs relevées, trois familles apportent le feu en bouche : les piments, le gingembre et les poivres.

Il est tout à fait possible d'initier bébé aux épices ; cette introduction peut se faire dès l'âge de 9 mois à condition de choisir des épices douces en poudre type fenouil, curcuma, cumin, par exemple. Optez pour un dosage léger afin d'apporter en douceur des saveurs nouvelles à votre petit gastro-nome. Eveiller en douceur votre enfant au monde des épices mais également aux herbes aromatiques lui permettra de découvrir de nouvelles saveurs.

COMMENT LES CUISINER ?

Selon les recettes réalisées, l'ajout des épices se fera à des moments différents pour profiter au mieux de leurs parfums. Quelques conseils :

→ Pour un potage ou une soupe, mettez vos épices à mi-cuisson.

→ Pour un plat mijoté, faites revenir les oignons/échalotes dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides puis ajoutez les épices, laissez s'infuser quelques secondes avant de déglacer avec un peu d'eau ou de vinaigre ; procéder ensuite comme à votre habitude.

→ Pour une marinade de viande ou de poisson, mélangez les épices avec de l'huile d'olive puis laissez mariner.

→ Pour une grillade, si la cuisson est longue les épices seront ajoutées à la fin pour ne pas risquer de les brûler sinon les épices pourront être parsemées avant la cuisson.

CONSEILS PRATICO-PRATIQUES

Les épices se conservent dans un pot hermétique à l'abri de la lumière, de l'air et de l'humidité.

Préférez-les issues de l'agriculture biologique car elles ne seront pas ionisées.

Choisissez-les en graines afin de les moulinner au dernier moment et profiter davantage de leurs parfums. Si vous les achetez en poudre, ne les conservez pas trop longtemps.

Anne-Sophie Huchet
Diététicienne – Phyto-aromathérapie
Consultations diététiques personnalisées
(prise de RDV sur Doctolib)
Démonstrations et cours de cuisine
Biocoop Scarabée Cesson

Projection-débat film "Douce-France"

A l'occasion du festival Alimenterre, dont Biocoop est partenaire, Biocoop Scarabée organise le 9 novembre une projection du documentaire "Douce France" ; elle sera suivie d'un débat sur l'accessibilité des terres agricoles, en présence de l'association Terres de liens, et de la Caravane des Droits Paysans et du Monde Rural.

Le documentaire "Douce France", de Geoffrey Couannon, revient sur l'affaire EuropaCity, un projet avorté de complexe commercial construit sur des terres agricoles en Île-de-France. Il aborde l'artificialisation des terres agricoles à travers le regard d'un groupe d'adolescents.

C'est le film documentaire qu'a choisi de projeter Valérie Lochu, responsable des partenariats à Scarabée, parmi les 8 films sélectionnés par Biocoop au niveau national dans le cadre du Festival Alimenterre. Pourquoi ce choix ? "C'est le film le plus "jeune" ; il aborde la mise en place d'un grand centre commercial dans le 93. Ce qui crée un débat chez un groupe de lycéens, sur les avantages et inconvénients d'un tel projet". Des

lycéens qui vont progressivement découvrir que, si ce projet pharaonique promet consommation et créations d'emplois, c'est au prix de la destruction de fermes et de la disparition de terres agricoles. "Des jeunes vont interviewer des agriculteurs, d'autres des responsables des centres commerciaux ; ils cheminent dans leur questionnement autour de ce projet-là".

La projection sera suivie par un échange avec deux acteurs très engagés dans la préservation des terres agricoles : Terre de liens, qui travaille sur l'accessibilité des terres agricoles et l'accès au foncier, partenaire de longue date de Biocoop ; et des représentants de La Caravane des Droits Paysans, initiée par plusieurs partenaires du monde paysan, dont la

Confédération Paysanne.

C'EST QUOI CETTE CARAVANE ?

Le 17 décembre 2018, l'Assemblée générale des Nations Unies adopte la Déclaration des droits paysans et des personnes travaillant en milieu rural. Parmi ces droits : le droit à la terre, à la biodiversité, à la souveraineté alimentaire... De nombreux pays l'adoptent. Pas la France... Plusieurs organisations qui militent pour ces droits lancent une Caravane des Droits Paysans, qui a pris la route en juillet dernier, pour sensibiliser grand public et institutions sur ce sujet.

Le débat avec les représentants de Terre de Liens et de la Caravane des Droits Paysans sera animé par Gilles Maréchal, fondateur de Terralim, qui accompagne depuis 20 ans des démarches de stratégies alimentaires locales.

Mardi 9 novembre à 20h30 à Pique-Prune St-Grégoire. Soirée débat gratuite mais sur inscription sur scarabee-biocoop.fr/agenda-et-billetterie (à la date du 9/11. Pass sanitaire obligatoire.



15



Le programme des ateliers de novembre & décembre vient de sortir ! A découvrir en magasins et restaurants, ainsi que sur notre site internet ; retrouvez toutes les dates sur scarabee-biocoop.fr/agenda-et-billetterie, où vous pouvez réserver en ligne.

Entremet de Noël

Aurore Lemasle, coordinatrice de Pique-Prune Cleunay, est pâtissière chocolatière de formation. Et vu la recette de Noël qu'elle partage avec nous.... ça se voit un tout p'tit peu ! Une recette super gourmande, à la fois technique et accessible pour les ceintures blanches des fourneaux. Vous avez jusqu'au 23 décembre pour la tester avant d'épater vos convives...

La recette d'Aurore, coordinatrice de Pique-Prune Cleunay
(pour 6 personnes)

Biscuit Noisette Orange

Ingrédients :

- 120 g de blanc d'œuf
 - 65 g de sucre
 - 60 g de sucre glace
 - 60 g de poudre d'amande
 - 25 g de farine
 - 40 g de blanc d'œuf
 - 15 g de crème liquide
 - 30 g d'écorce d'orange
- Monter en neige les 120 g de blanc d'œuf et les 65 g de sucre.
- Dans un saladier, mélanger le sucre glace, la poudre d'amande, la farine, y incorporer progressivement la crème ainsi que les 40 g de blanc d'œuf.
- Délicatement, à l'aide d'une maryse, incorporer les blancs à l'appareil. Puis l'écorce d'orange.
- Couler le biscuit dans un cercle. Ne pas oublier de



- poser le cercle sur un papier cuisson.
- Cuisson à 160° pendant 10 min, le biscuit doit être légèrement doré.

Mousse au chocolat

- 3 œufs
- 50 g de sucre
- 30 cl de crème liquide
- 250 g de chocolat

- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Monter le crème fraîche.
- Blanchir les œufs et le sucre, le mélange doit être mousseux.
- Incorporer au fouet et délicatement, le chocolat aux œufs, puis la crème.
- Couler la mousse dans le cercle, mettre au frais pendant 3 heures minimum.

Glaçage mangue/passion

- 300 g de nectar de mangue
 - 2 fruits de la passion
 - 20 g de fécule de maïs
 - 2 g d'agar
- Porter à ébullition le nectar, la fécule, l'agar et les graines de passion.
- Laisser tiédir et couler sur l'entremet puis refroidir.