

culture bio

le mag du réseau Biocoop

HIVER 2025 • N° 138

GRAND ANGLE

Nouvelles traditions GOURMANDES

ÇA FAIT DU BIEN
Noël,
c'est cadeaux !

ON JOUE COLLECTIF
C'est meilleur quand
c'est bon et solidaire

SUR LE TERRAIN
Ardennes bio,
une culture de groupe

MAGAZINE OFFERT

biocoop

QUINTESENS

LES BOUILLONS SANTÉ

Le rituel qui nourrit votre bien-être

+ 50 000

consommateurs
conquis



LES PLUS CONCENTRÉS EN **COLLAGÈNE**
DU MARCHÉ*

BIEN-ÊTRE **DIGESTIF & ARTICULAIRE**

BEAUTÉ DE LA **PEAU**

ÉQUILIBRE **HORMONAL**

*Par rapport au marché français

POUR EN SAVOIR PLUS



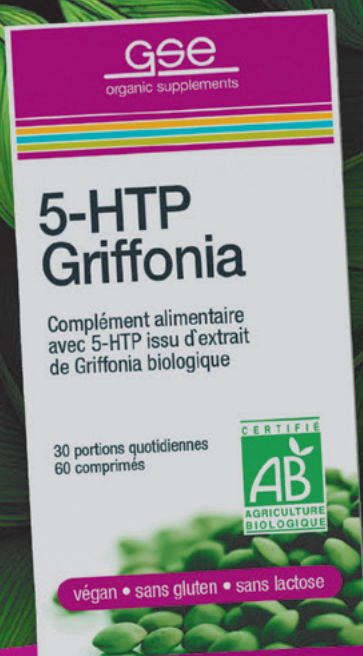
DES BOUILLONS CONÇUS PAR DES EXPERTS, INSPIRÉS PAR LA VIE.

Naturels, ciblés, efficaces - pour faire du bien à votre corps chaque jour.



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière www.mangerbouger.fr

naturellement bio !



Naturel, végétal et heureux

Le 5-HTP Griffonia bio contient du 5-HTP issu de l'extrait du haricot noir africain, une plante riche en traditions dont les graines contiennent naturellement du 5-hydroxytryptophane – un précurseur de la sérotonine. Alors que de nombreux produits contenant du 5-HTP sont issus de cultures conventionnelles, GSE utilise exclusivement de l'extrait de griffonia certifié bio. Ce faisant, les substances d'accompagnement de la plante sont également préservées, comme les substances végétales secondaires, les vitamines et les minéraux.

HEUREUSEMENT VÉGÉTAL : le 5-HTP issu du griffonia est un précurseur direct et purement végétal de la sérotonine produite par l'organisme.

SUBSTANCES VÉGÉTALES PRÉCIEUSES : notre 5-HTP contient des substances végétales secondaires naturelles.

CERTIFIÉ BIOLOGIQUE : 100 % végétal, bio et naturel.

Damien Lalardy,
producteur
d'œufs dans
le Lot-et-Garonne



OUI
à une juste
rémunération
de nos
agriculteurs



Bio Équitable en France est un label de commerce équitable qui soutient 5000 fermes paysannes fédérées en 43 groupements et 60 entreprises de la bio dans toute la France. Plus de 800 produits labellisés Bio Équitable en France sont disponibles.

Retrouvez l'interview de Damien
sur notre site www.bio-equitable-en-france.fr
(rubrique « témoignage de producteurs »)

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR

DEMAIN DE SUITE

**Que mangera-t-on demain ?
Pour les fêtes de fin d'année ?
Non, plus tard encore, dans le futur.**

Pour concilier dès à présent santé et respect de la planète, les experts préconisent plus de bio, de local, moins de produits animaux...

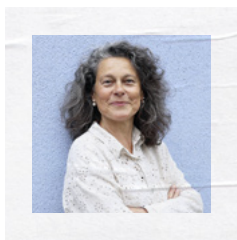
Deux parts de protéines animales et une part végétale, c'est ce que recommande l'OMS pour un régime équilibré, mais dans nos assiettes, c'est encore l'inverse. Peut-on compter sur l'aide de la *food tech* pour avancer ?

Une start-up japonaise vient de lancer une machine qui permet de fabriquer de la viande dans sa cuisine à partir de cellules animales. Elle prétend ainsi ne pas nuire au bien-être animal, à la planète et allier tradition et technologie de pointe. Mouais ! Beaucoup plus *low tech*, dans la série *L'Appart du futur* sur Arte, deux jeunes urbains expérimentent des techniques écolos très inspirantes. L'épisode 4 sur l'alimentation montre

le couple s'essayer à l'élevage de grillons (toujours plus commode que celui d'un bœuf) et à la culture de pleurotes dans leur immeuble.

Il y a plus simple, accessible à tous et très gourmand (ça, c'est Biocoop 😊). C'est dans notre dossier.

Pour aider à modifier les habitudes dès maintenant, nous avons interrogé des chefs. Et nous en profitons pour faire connaître des innovations et des ersatz sympas proposés en magasin. Tenez, le lupin en guise de café, avez-vous goûté ? Nous oui, merci, on aime. Tout cela vaut évidemment aussi pour les fêtes de fin d'année auxquelles vous ne couperez pas. Après les traditions culinaires qu'on revisite ici, c'est celle des cadeaux que nous interrogeons. Ah ! les surprises ! À ce propos, nous vous en préparons une belle pour le printemps : elle concerne votre magazine *Culture Bio*. **D'ici là, surtout, laissons le temps au temps et savourons l'hiver.**



Pascale Solana
Rédactrice en chef

NOUVEAUX MAGASINS

- **Saint-Nizier-sous-Charlieu (Loire)**
Biocoop La Fibre Bio Charlieu
- **Craon (Mayenne)**
Biocoop Craon
- **Amplepuis (Rhône)**
Biocoop La Fibre Bio Amplepuis
- **Tarare (Rhône)**
Biocoop La Fibre Bio Tarare
- **Toutes les adresses des magasins sur biocoop.fr, rubrique Nos magasins.**
- **Envie de créer ou de reprendre un magasin ?**
biocoop.fr/nous-rejoindre/
devenir-entrepreneur-commerçant

NOUS CONTACTER

- Biocoop - Culture Bio
28-32, boulevard de Grenelle
75015 Paris
- culturebio@biocoop.fr
- **Service Clients**

0 800 807 102 Service & appel gratuits

RENDEZ-VOUS

Les magasins Biocoop de Lyon (Rhône) seront présents à la 40^e édition de Primevère, le salon des alternatives écologiques et sociales, qui se tiendra à la halle Tony-Garnier du 20 au 22 février 2026.



NOTRE CHARTE



Sur biocoop.fr,
rubriques Le projet
Biocoop / Notre charte
ou via ce QR code



Avec ce poisson, j'ai tout bon !



✓ PRÉSERVER ma santé*
 ✓ RESPECTER l'environnement
 ✓ SOUTENIR l'emploi local
 J'ai choisi !

SANS HUILE



- 50% DE SEL



Riche en protéines, oméga 3, vitamines D et B12

Préparé avec des ingrédients bio

Préparé en Bretagne



PÊCHE RESPONSABLE

Démarche contrôlée par un organisme indépendant



*Le poisson est riche en protéines qui contribuent au maintien de la masse musculaire.

EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO

f @ pharedeckmuhl.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

4 ans des conserves - SAS au capital de 26284864 €
 RCS Comptoir 443 143 676 - Strat 443 143 676 0026 - N°F 10202 - TVA FR 50 443 143 673

8 EN BREF

Les actualités du trimestre

COMPRENDRE



11

GRAND ANGLE

Nouvelles traditions gourmandes

18

DÉCRYPTAGE

Question de distance

22

SUR LE TERRAIN

Ardennes bio,
une culture de groupe

AGIR

30

C'EST DE SAISON

La graine de fenouil

38

ÇA FAIT DU BIEN

Noël, c'est cadeaux !

43

ON SE BOUGE

Ils ont changé leurs habitudes

46

ON JOUE COLLECTIF

C'est meilleur quand c'est bon
et solidaire

51

RENCONTRE

Producteur tutti frutti

54

INTERVIEW

Sendo

La voie des mots



Sommaire

Retrouvez *Culture Bio* et ses déclinaisons sur biocoop.fr

CULTURE BIO Directeur de la publication : Franck Poncet • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Régie-Publicité : auguste.publicite@gmail.com - 07 81 73 17 51 / Ketil Média, P.-A. Amar - paamar@ketilmedia.com - 06 98 33 46 86 • Diffusion : Christine Mullié - c.mullie@biocoop.fr • Conception : BABEL • Ont collaboré à ce numéro : Anaïs Andos, Véronique Bourfe-Rivière, Gaïa Mugler-Thouvenin • Crédits photographiques : Couverture : Getty Images ; p5 : Gaïa Mugler-Thouvenin ; p7a : Amiel/Photocuisine ; p7b : Gaïa Mugler-Thouvenin ; p8-9 : Getty Images ; p11 : Amiel/Photocuisine ; p12a : Josselin Marie ; 12b : Getty Images ; p13 : Christophe De Hulme ; p14-15 : Josselin Marie ; p15b : Louise Marinig ; p22-28 : Pascale Solana/Biocoop ; p30 : iStock ; p31 : Delphine Constantini ; p32a : Biocoop Surgères ; p32b : Viel/Photocuisine ; 33 : Autour du Riz ; p34a : Laura Jonneskindt/Studio Cerise ; 34b : Phare d'Eckmühl/Escale Gourmande ; p35a : Voelkel ; 35b : Patrick Galibert ; p36a : Rapunzel ; 36b : Delphine Pocard ; p38-39 : Getty Images ; p43a : Laïa Canavaggia ; p43b : Annick Bruyère ; p46-48 : Pascale Solana/Biocoop ; p51 : Edwige Lamy/Biocoop ; p54 : Gaïa Mugler-Thouvenin ; p55 : Leïla Cab ; p56 : Louis Goetz ; p57 : Loni • Siège / Rédaction / Publicité : 28-32, boulevard de Grenelle - 75015 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. E-mail : culturebio@biocoop.fr • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : Agir Graphic - 96, bd Henri-Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier : couché satin recyclé blanc (CS6R) - Steinbeis Silk - PEFC 100 % - 65 g/m². L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 • Tirage : 230 000 exemplaires • Biocoop cotise à Citéo pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.



Les photos et textes relatifs aux produits cités ne sont pas contractuels. La rédaction décline toute responsabilité concernant les documents, textes et photos non commandés. La reproduction des textes et illustrations est autorisée avec accord écrit de l'éditeur et mention de la source Culture Bio/Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations, ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans *Culture Bio*.



EN BREF



Je t'aime moi non plus

La surconsommation en conscience. Paradoxe ? Oui.

C'est ainsi que nos actes de consommation sont caractérisés par le baromètre GreenFlex-Ademe (juin 2025).

La conscience des enjeux climatiques est bien présente chez le plus grand nombre : 8 Français sur 10 s'accordent sur le fait que la crise climatique oblige à revoir nos modes de vie et de consommation. (Ouf !) Mais, cette année, la part de ceux « *tout à fait d'accord* » est en recul (31 % vs 40 % en 2024), et les plus engagés disant faire « *tout leur possible* » sont moins nombreux (13 % vs 18 % en 2024). Certaines pratiques comme la seconde main sont même en recul.

Coup de mou au moral ? (Tu m'étonnes !) Résignation ?

Les sujets d'environnement baissent dans les priorités.

À cela s'ajoute un manque d'incitation des médias et des marques qui, pour 45 % des répondants, n'informent pas suffisamment pour faire des choix de consommation responsable. 84 % des Français estiment que notre société pousse à acheter sans cesse. La plupart des marques et entreprises, selon les sondés, incitent à trop acheter pendant les promotions, le principal déclencheur d'achat étant le prix attractif pour un Français sur deux. Le sentiment d'urgence induit par la pub, les promos et les nouveautés conduit à « *acheter presque malgré soi* » et nourrit le paradoxe de surconsommation en conscience là où la moitié des Français a le sentiment de « *se faire avoir* » en période promotionnelle. « *Il est temps que les marques ralentissent leur pression auprès des consommateurs et qu'elles proposent, selon leur secteur, des usages, des expériences, une autre idée du partage de la valeur, et un engagement vers la protection du bien commun, plutôt que de continuer à entretenir des imaginaires à l'effet délétère pour notre avenir à tous* », plaide Laure Blondel, directrice marques, produits et consommation responsables chez GreenFlex. On ne dira pas le contraire.

Mutuelles antipesticides

Une vingtaine de mutuelles françaises et belges, représentant plus de 10 millions d'adhérents, dont 7 millions en France, s'engagent dans l'association Mutuelles pour la santé planétaire afin de demander l'abandon généralisé des pesticides d'ici à 2050 dans l'Union européenne. Signataires du Serment de Cambrai pour « *un nouveau chapitre pour la santé publique* », elles déploient leur programme jusqu'en 2027, dont l'Odyssee pour notre santé, un tour d'Europe des solutions pour sensibiliser les populations aux dangers des pesticides et promouvoir l'agroécologie. Biocoop est partenaire.

mutuelles-sante-planetaire.com

Migrations et climat

De la Vendée aux îles du Pacifique, *Migrations et climat* explore l'impact des phénomènes naturels sur les circulations humaines et animales. Art, science et récits s'entrecroisent dans une exposition-monde avec aussi des ateliers et des conférences.

**Jusqu'au
5 avril 2026, Palais
de la Porte-Dorée,
Paris 12^e**





Même pas cher

Les produits bons pour la santé et pour la planète ne sont pas forcément plus chers que les autres.

Et ça se voit !

- L'Étude des prix des produits porteurs de l'Écolabel européen (Ademe, avril 2025) révèle que les produits écolabellisés présentent des prix souvent comparables, voire inférieurs à ceux des autres produits du marché.
- Le 9 octobre, le JT de 13 heures de France 2 consacrait un reportage à la baisse des prix des produits bio. Pour l'achat de quatre produits labellisés en magasin bio (Biocoop Biocité à Tours) et de leur équivalent conventionnel dans un supermarché voisin, le ticket de caisse affichait à peine 1,20 € d'écart !
- Chez Biocoop, un effort sur les marges permet de proposer toute l'année environ 200 produits du quotidien à « Prix engagés », sans compromis sur la qualité et les valeurs. « *C'est aussi grâce à la hausse de la fréquentation : plus on a de clients, plus on peut baisser les prix* », explique Henri Godron, le président de Biocoop.
- Depuis septembre, la carte Premium de Green-Got permet de bénéficier d'une remise de 4 % dans les magasins Biocoop. Une façon de récompenser la fidélité et de soutenir la bio.

127

C'est le nombre de députés de tous bords politiques qui, le 30 septembre, ont signé une proposition de résolution en faveur de l'agriculture biologique.

VU, LU, ENTENDU



CONTE ADULTE

Une sorte de joli conte pour réfléchir sur notre rapport à la nature. Lors du confinement, l'auteure et conseillère politique Chloe Dalton recueille un levraut perdu. Il devient au fil des jours un guide de nature, extérieure et intérieure. Un best-seller en Angleterre.

Ce que ton regard promet, Chloe Dalton, Éd. Mazarine



JUSTE BEAU

Nature vivante, titre évocateur, invite à voyager avec la faune et la flore au rythme des saisons et des œuvres d'Angela Harding, artiste au style internationalement reconnu. Elle partage ici les secrets de son art (planches, atelier, techniques, etc.). À la croisée du livre d'art, du carnet de naturaliste et du beau livre.

Nature vivante, Angela Harding, Éd. Terre vivante



POOR LONESOME COWBOY

Slide, le cow-boy solitaire, débarque dans un patelin de l'Oregon tenu par deux horribles frères prêts à raser la forêt et détruire un village pour bâtir un hôtel de luxe. Mais une improbable alliance se forme... Un film d'animation – tout au crayon et au stylo – trash, drôle, rythmé, avec saloon, bagarre et country.

Duel à Monte Carlo Del Norte, Bill Plympton, en salle depuis le 5 novembre



CHÈRE JANE

Par son approche du vivant, Jane Goodall, disparue en octobre, a changé notre regard sur le monde animal. Elle avait été l'invitée du n° 120 de *Culture Bio*

(sur [biocoop.fr/Notre magazine](http://biocoop.fr/Notre_magazine))

Jane Goodall, La vie d'une scientifique engagée racontée en BD, Katherine Krohn, Cynthia Martin et Anne Timmons, Éd. Evalou



Épicez vos fêtes !

Et si vous découvriez
de nouvelles saveurs,
de nouvelles recettes,
en famille ou entre ami-es ?
Nos épices raviront aussi bien petit-es
que grand-es !

Retrouvez toutes
nos recettes épicées !



Comprendre



NOUVELLES TRADITIONS GOURMANDES

Que mangerons-nous demain ? Afin de concilier santé et respect de la planète, les experts préconisent d'aller vers plus de végétal, de local, de bio... Pour nous aider à adopter de nouvelles habitudes sans perdre en plaisir, on peut s'inspirer de restaurateurs qui ont déjà franchi le pas et des innovations dans nos magasins. Et si l'on s'y mettait pour les fêtes de fin d'année ?

Marie-Pierre Chavel

On se fait une pause-lupin, mon lapin ? Le lupin, tu sais, cette grosse graine jaune qu'on boulotte à l'apéro. Avec le lupin comestible, on peut aussi faire une boisson chaude qui a presque tout du café, le goût - avec des notes de noisette, j'ai vérifié, tu penses bien -, la couleur, mais pas la caféine. Tu peux en boire quand tu veux ! Et comme elle pousse en France, sans déforestation, elle est top pour la planète. Attends, j'ai pas fini. Le lupin est intéressant aussi en agriculture, comme toutes les fabacées, les légumineuses quoi, les lentilles, les fèves, etc., qui nourrissent ...

••• les sols et donc permettent de supprimer les engrais chimiques. On trouve souvent des choses étonnantes chez Biocoop, comme ce succédané du café ou cet autre à l'orge et aux glands, ces spéculoos à l'épeautre, ces desserts protéinés au jus de pois. Ça change des recettes de mémé. Bien sûr qu'elles sont bonnes, ses recettes. Mais tu sais ce qu'elle dit mémé : il faut vivre avec son temps. Et justement, ces nouveaux produits aident à adopter une alimentation en adéquation avec les problématiques de notre époque, tout en continuant à se régaler. Bouge pas, mon lapin, je t'explique.

Des assiettes tout en légèreté

L'alimentation représente plus d'un quart de nos émissions de gaz à effet de serre. C'est du lourd, coco ! Il s'agit donc de s'alléger, en mangeant plus local, plus bio et aussi plus végétal. Parce que, comme le rappelle Frédéric Wallet,

L'avenir est-il aux ersatz, telles ces surprenantes spécialités végétales aux airs de saucisson qui ravissent les clients du chef Josselin Marie ?



Les variétés comestibles de lupin se dégustent en graines, en farine ou encore à la place du café.

chercheur à l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), à Toulouse, les deux tiers des protéines que nous consommons sont d'origine animale, ce qui a un effet dévastateur sur l'environnement (*lire Interview ci-contre*). Pour y remédier, on peut faire comme Alain Passard, chef triplement étoilé de L'Arpège à Paris, qui, en juillet dernier, après avoir supprimé la viande rouge il y a presque trente ans, a retiré de sa carte tous les autres ingrédients d'origine animale, beurre et autres laitages compris, sauf le miel de ses propres ruches. Même pas peur ! Il peut : fin août, ses réservations avaient bondi de 30%. Cette démarche, extrême, confirme une direction déjà suivie par beaucoup de restaurateurs qui, selon Stéphane Gabrielly, chef et formateur à l'école Ferrandi, ont commencé à réduire les portions de viande de 140 ou 180 g à 90 g. « *Le végétal, c'est la cuisine de demain* », assure-t-il. Ces trois dernières années, 53 % de mangeurs disent aussi avoir diminué leur consommation carnée (Baromètre sur la consommation de viande des Français, 2025). Chacun a ses raisons, économiques, sanitaires ou écologiques. Néanmoins, le végétal est encore souvent cantonné au simple rôle d'accompagnement « *alors qu'il est bien plus vaste que le monde*



Végétal et food tech

Frédéric Wallet, chercheur à l'Inrae Toulouse, économiste, auteur de *Manger demain*, coll. « Fake or not », Éd. Tana

Manger moins de viande, n'est-ce pas la tarte à la crème des discours écolo-diététiques ?

Pour un régime alimentaire équilibré, l'OMS recommande deux tiers de protéines végétales et un tiers de protéines animales. Dans nos assiettes, c'est encore l'inverse. Les protéines animales sont en grande partie des produits transformés, voire ultratransformés, comme la charcuterie industrielle, avec un impact évident sur la santé.

Notre consommation de produits laitiers a également explosé. Voilà pourquoi il est nécessaire de réduire la part animale de notre alimentation.

Quel est son impact écologique ?

L'élevage, bovin notamment, génère des gaz à effet de serre importants liés, entre autres, aux flatulences. En France, plus de 60 % des productions végétales vont à l'alimentation animale. Elles sont très peu diversifiées et impliquent parfois de la déforestation, pour planter du soja par exemple. Mais on a besoin de l'élevage pour fertiliser les terres et, en montagne, maintenir une activité économique et entretenir l'espace.

Demain, les insectes, la viande de laboratoire et autres innovations de la food tech nous nourriront-ils ?

Il se consomme plus de 2 000 espèces d'insectes dans le monde, en Afrique et Asie principalement. Mais ce n'est pas une habitude de notre régime alimentaire. D'où une réticence psychologique forte. D'ailleurs le leader mondial du secteur n'est pas dans une grande forme économique. De plus, des études ont montré que leur qualité nutritionnelle

est proche de celle du poulet. Quant à la viande cellulaire, elle reste très chère, et jusqu'à maintenant ses promoteurs disaient ne pas vouloir remplacer l'élevage. Mais on ne sait pas comment les choses peuvent évoluer...

Que penser des substituts aux produits animaux - saucisses et autres steaks plus ou moins végétaux ?

Ils ont moins d'impact sur l'environnement que les produits d'élevage. Mais ils sont souvent suremballés, ultratransformés, avec un apport nutritionnel variable. Alors quitte à manger végétal, un plat de lentilles sera toujours plus vertueux qu'un steak de lentilles. Après, ça peut être une transition vers une alimentation végétale plus brute.

Et la bio dans tout ça ?

Il y a une nécessité à réfléchir à un chemin de transition vers la bio. Des travaux pointus ont montré que nourrir à 100 % l'Europe en bio en 2050, c'est possible, sous condition. Mais la bio industrielle, avec des fermes de 1 000 hectares en monoculture, pose question.

animal. Une côte de bœuf permet de faire quatre ou cinq recettes, mais un légume peut se décliner en dizaines de versions ». Là, c'est Josselin Marie, de *La Table de Colette* (Paris 5^e), qui parle. Il expérimente lui aussi une nouvelle gastronomie : il la veut écoresponsable. De l'achat des produits à la valorisation des déchets, en passant par la consommation d'énergie et la peinture sur les murs, tout dans son restaurant est pensé dans ce sens. « 1 kilo de bœuf émet presque 40 kilos équivalent CO₂. Une carotte, c'est quelques grammes ! En tant que restaurateur, ça fait réfléchir », lance-t-il. Alors chez lui, viandes et poissons ne sont que

garniture ou condiment. À leur tour de sublimer les végétaux auxquels il redonne leurs lettres de noblesse, comme avec son *espuma* chaude de lentilles. « Elles sont cuites, mixées, puis montées au beurre pour obtenir une sorte de mousse. Les lentilles, un peu lourdes, gagnent en légèreté. »

Il propose aussi des « charcuteries » 100 % végétales, fermentées grâce au champignon *Aspergillus oryzae*. La fermentation est une autre piste pour l'alimentation de demain (voir *Culture Bio* n° 137). Après le pain, le vin, le fromage, le kéfir, la choucroute..., elle promet de nouveaux aliments. Les chercheurs

••• pensent qu'elle pourrait aussi se substituer aux additifs et autres ingrédients ultratransformés. On a hâte! Avec son équipe, Josselin Marie passe beaucoup de temps à créer, tester, recommencer jusqu'à arriver à un résultat gourmand. « *La gourmandise, c'est la seule façon de convaincre les gens de manger des légumes* », plaide le cuisinier passé chez plusieurs étoilés (*Le Ritz, le Plaza Athénée, etc.*) et dont le savoir-faire a valu à *La Table de Colette* d'être désignée sixième meilleur restaurant du monde

dans la catégorie « Nouveaux restaurants tendances » sur TripAdvisor. On peut être à la fois écologiquement responsable et excellent. Il a également reçu le prix du restaurant le plus engagé de l'association Écotable qui aide les professionnels dans leur démarche écologique. Beaucoup ne se penchent pas encore sur ces questions. « *Dans les écoles, les référentiels ont une quarantaine d'années et d'autres problématiques passent bien avant l'écologie* », rapporte le formateur Stéphane Gabrielly. Mais une nouvelle génération, soucieuse du vivant, émerge.

Soyons fous, osons !

- **La graine de sarrasin plutôt que de blé dans le couscous, le guacamole de blé de brocoli (bien le faire cuire puis mixer avec un peu de citron vert, d'ail, d'oignon et de piment), la betterave-mozza en plein hiver, l'araignée de mer à la place du tourteau...**
- **La patate douce ou les haricots rouges (hum, les bonnes protéines !) dans les biscuits et pâtisseries. Pourquoi pas dans une bûche ! Les aromates, les épices, les sauces asiatiques (mirin, miso, etc.) qui magnifient les légumes, si possible bio et issus des petits producteurs.**
- **La lactofermentation. Pour conserver et enrichir les légumes en nutriments, elle a tout bon ! Des restaurants, mais pas seulement, organisent des ateliers pour apprendre à lactofermenter, faire ses pickles, son kimchi, etc.**
- **L'eau de cuisson des pois chiches (aquafaba) à la place des blancs d'œufs et le bouillon d'épluchures de légumes bien réduit pour remplacer le jus de viande.**

Oui au local !

Comme l'ancienne candidate de *Top Chef*, l'autodidacte Bérangère Fagart du restaurant *Sélune* (Paris 11^e). « *Bio, local et de saison, c'est la base pour allier goût et respect de la planète* », dit-elle. Ces contraintes l'enthousiasment car elles forcent l'imagination,

Riches en protéines, les lentilles et autres légumineuses se cuisinent de mille façons pour réduire, voire remplacer, sa consommation de viande.



par exemple pour faire aimer des légumes méconnus ou qui sont des mauvais souvenirs de cantine, tels les salsifis, les choux, le céleri, etc. Ou pour remplacer des espèces menacées, comme le saumon, l'anguille, le cabillaud. Elle leur préfère ce que les côtes françaises proposent en abondance : truite rose, barbu, vieille, chinchard... Pas d'avocat non plus sur sa table, trop gourmand en eau et venu de loin. « *En France, on est gâtés, on a beaucoup de produits, de la mer et de la terre* », se réjouit-elle.

Encore faut-il avoir suffisamment de producteurs. Stéphane Gabrielly s'alarme de les voir disparaître, au profit d'une « *agriculture intensive qui nous fait perdre le vrai goût* » et d'une industrie qui « *formate les palais* ». Sans compter le réchauffement climatique qui menace des cultures. L'agro-industrie justement prend les devants et travaille à rendre des variétés plus résistantes, au stress hydrique notamment, en sélectionnant, voire



RECETTE DE
JOSSELIN MARIE



CROQUE-MONSIEUR BETTERAVE COMTÉ

INGRÉDIENTS

- 8 TRANCHES DE PAIN DE MIE OU DE CAMPAGNE
- 1 BETTERAVE CUITE • 4 TRANCHES DE COMTÉ DE 2 MM D'ÉPAISSEUR ET DE LA TAILLE DES TRANCHES DE PAIN • 50 G DE BEURRE
- ¼ DE BOTTE DE CIBOULETTE • FLEUR DE SEL, POIVRE DU MOULIN

PRÉPARATION

1. À la mandoline, tailler de belles tranches de betterave.
2. Sur 4 tranches de pain déposer 1 tranche de betterave, ajouter un peu de ciboulette, saler et poivrer, recouvrir de 1 tranche de comté, puis fermer avec une deuxième tranche de pain
3. Beurrer les croque-monsieur sur l'une des faces extérieures. Les colorer dans une poêle chaude.
4. Beurrer et faire dorer l'autre face.
5. Servir avec un œuf au plat ou avec une belle salade verte.

Recette extraite de *Des légumes et du goût*, Éd. Marabout



••• modifiant, leur génome. On appelle ça les nouvelles techniques génomiques (NTG). Est-ce que ce sont des OGM, y a-t-il en danger pour l'environnement et la santé? « *Il n'y a pas de consensus de la communauté scientifique sur ces questions* », rapporte Frédéric Wallet. Pour l'association Inf'OGM, il n'y a pas de doute: ce sont des OGM et il faut s'en méfier. Certains pensent que les NTG sont indispensables pour conserver une diversité de légumes suffisante. « *On pourrait aussi travailler à la redécouverte d'espèces existantes, anciennes, en s'appuyant sur la diversité végétale de la planète* », propose le chercheur. On préférerait !

Bonnes tables gourmandes

Les légumes issus de la trituration génétique n'enthousiasment pas nos restaurateurs. En revanche, ils se sentent responsables de ce que nous, consommateurs, mettons dans notre assiette. Alors imitons-les. Soyons inventifs, faisons fi des conventions pour alléger notre empreinte carbone. On peut aussi faire confiance aux magasins Biocoop. « *C'est notre rôle d'aller chercher des solutions pour une alimentation locale et éthique, de rendre désirables des ersatz*

MENU DE FÊTE ÉCORESPONSABLE

Bérangère Fagart, du restaurant *Sélune* à Paris, a improvisé pour *Culture Bio* ce menu bas carbone et antigaspi. À vous d'inventer les recettes.

- Blinis de pomme de terre à la crème crue de nos terroirs
- Truite rose de Bretagne en gravlax
- Chou farci aux lentilles vertes, tofu fumé, et jus de parures de champignon
- Suprêmes crus d'orange, crème fraîche infusée aux écorces d'orange brûlées au four puis montée en chantilly et tuile de pop-corn

de produits auxquels on était habitués et qui risquent de devenir des produits de luxe dans l'avenir », explique Samuel Gérard, du magasin Biocoop Bio Rigollots à Vincennes (Val-de-Marne). Tiens, ça nous ramène au café, sensible au réchauffement climatique et, de fait, de plus en plus cher. Alors, mon lapin, on se la fait, cette pause lupin? ■

ÇA C'EST BIOCOOP

SE RÉGALER SANS FAIRE DÉGUSTER LA PLANÈTE

- **Foie gras.** Sans foie ! Mais avec des truffes françaises : le Fameux Gras, à la patate douce, huile de coco, lentille, etc. Sans arômes ajoutés. En exclusivité chez Biocoop pour Noël.
 - **Dessert protéiné au jus de pois.** lamco, un dessert très bas carbone, 100 % végétal, made in France et équitable.
 - **Litchis frais de Madagascar en bocal.** Et seulement en bocal car, frais, ils nécessitent un traitement au soufre, pour la conservation durant le transport, qui est interdit en bio.
 - **Boisson torréfiée sans caféine.** Pour changer du café, La Tribu des Kawas, à base de lupin blanc cultivé dans le Grand Ouest, résistant à la sécheresse.
- Produit avec des personnes en situation de handicap. En grains ou en poudre.
- **Et ce n'est pas tout.** Les rayons regorgent de pépites alternatives inattendues, comme les « Overnight Oats », ces céréales du petit déjeuner d'un genre nouveau, en exclusivité chez Biocoop à partir de janvier.

Bio bleud

Cuisinons ensemble !

UNE TABLÉE FESTIVE !

Depuis 1991, vous régaler en toute simplicité est notre raison d'être ! C'est en Bretagne que nos 35 salariés fabriquent des recettes authentiques 100% Bio à partir d'ingrédients nobles et bruts « comme à la maison », pour une alimentation toujours plus durable.



Retrouvez nos recettes et astuces



www.biobleud.fr
EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO



Blinis de truite fumée
et pomme verte



Wellington végétarien

QUESTION DE DISTANCE

Acheter au plus près... C'est souvent une volonté des consommateurs. Mais derrière le mot « local » se cachent des réalités parfois surprenantes. On vous dit tout.

Véronique Bourfe-Rivière

Militantisme

« **La vente directe est aussi ancienne que l'agriculture elle-même**, explique Sophie Dubuisson-Quellier, directrice de recherche au CNRS. *Les producteurs ont toujours commercialisé une partie de leur production auprès des consommateurs.* »

Une pratique qui s'est développée dans les années 1970, en lien avec « le retour à la terre ».

Au tournant des années 2000, la notion de circuit court est « devenue un moyen, pour ceux qui la promeuvent, de souligner que les distances tant géographiques qu'organisationnelles entre ceux qui produisent et ceux qui consomment sont devenues trop longues et doivent être raccourcies ».

Mais « certains travaux montrent que la petite échelle et la multiplication des petits parcours pourraient jouer en défaveur du bilan énergétique des exploitations en circuit court ». Les choses ne sont pas aussi simples qu'il n'y paraît !

Ah, le produit local !



Soyons clair, local n'est pas une garantie de qualité. Et d'abord, c'est quoi local ? Quelle distance ? Une étude sur les produits locaux, menée par le Conseil général de l'alimentation, de l'agriculture et des espaces ruraux, précise qu'il « n'y a pas de définition officielle. Différentes initiatives, publiques ou privées, déterminent leurs propres critères géographiques, de quelques kilomètres à 640 km ».

Ainsi pour la Ville de Paris, l'approvisionnement est considéré comme local si les aliments sont produits à moins de 250 km, alors que le Conseil départemental de la Charente définit comme locaux les produits provenant d'au plus 100 km alentour. Le terme local est très relatif. Lorsque j'achète un aliment produit à 10 km de chez moi, donc un produit local, et que je l'emporte chez des amis à 500 km, est-il toujours local ? 19% des consommateurs qui ne consomment jamais de bio privilégient les produits locaux.

Produit de saison



Là, c'est plus clair : peut-on oui ou non produire cet aliment en respectant le cycle de la nature ? La question est valable pour les fruits et légumes, mais aussi, on l'oublie trop souvent, les fromages, en fonction des périodes de lactation des animaux. Des tomates en hiver, cultivées à des kilomètres et/ou produites sous serre, probablement chauffées, ont un mauvais bilan carbone, et un mauvais goût aussi, comparé à celui de tomates de plein été. Attention, un produit de saison n'est pas forcément local. Les belles oranges qui arrivent en hiver dans le nord du pays ne sont pas locales, bien que de saison !

53 %



En 2020, plus de la moitié des agriculteurs bio commercialisent leur production via une filière courte,

contre 19 % pour les exploitants conventionnels (source : Agreste).

La vente directe des produits alimentaires bio ne cesse d'augmenter et représente 13 % du marché alimentaire bio.

Le vin est le produit le plus vendu en direct (39 %), devant les fruits et légumes (30,8 %) (source : Agence Bio).

Circuit court



La définition légale est claire : c'est un mode de commercialisation des produits agricoles qui s'exerce soit par la vente directe du producteur au consommateur – ferme, marché, Amap, etc. –, soit par la vente indirecte, à condition qu'il n'y ait qu'un seul intermédiaire entre l'exploitant et le consommateur. Mais il n'y a pas de notion de proximité physique ; si j'achète du sucre de canne en direct à un producteur des Antilles depuis l'Hexagone, c'est du circuit court !

A contrario, le circuit long passe par plusieurs intermédiaires – grossiste, détaillant, négociant, distributeur – avant d'arriver chez le consommateur.

Et cela peut très bien se faire dans un périmètre géographique restreint, pourquoi pas ?

Sophie Dubuisson-Quellier parle de deux contextes qui ont favorisé l'essor du circuit court :

les crises sanitaires, qui ont généré de la défiance vis-à-vis des modes de production. Et la montée des préoccupations environnementales.

ÇA C'EST BIOCOOP

Entretien avec **Chantal Chauvin**, responsable de la prospection et des produits territoriaux. Si l'on vous dit...

• Local

Pour notre réseau national de plus de 740 magasins, le local est une priorité. Les magasins achètent certains produits nationalement par l'intermédiaire de nos quatre plateformes logistiques et se fournissent le plus possible localement. Notre définition du local, c'est un producteur ou transformateur situé au maximum à 150 km du magasin Biocoop, une règle posée il y a plusieurs années. Mais dans les faits, la moyenne est de 40 km. C'est aussi très relatif selon les régions. Pour les magasins parisiens, si cette moyenne était la règle, ils auraient beaucoup moins de produits locaux ! Enfin dans cette règle, nous n'acceptons pas les « colleurs d'étiquettes », les produits locaux que nous pouvons retrouver dans nos magasins Biocoop doivent être cultivés et/ou transformés localement.

• Circuit court

Nous limitons le plus possible les intermédiaires, les magasins passent dès qu'ils le peuvent en direct avec les producteurs de leur zone géographique.

• De saison

Les fruits et légumes de saison, c'est une obligation inscrite dans le cahier des charges de Biocoop. Les magasins suivent scrupuleusement le calendrier de saisonnalité, qui est par ailleurs sur le site biocoop.fr



**TROIS DÉCENNIES
D'EXPÉRIENCE ET DE
PASSION AU SERVICE
DU GOÛT !**



WWW.WHEATY.FR



**IDÉES
RECETTES**



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

PUBLI | **Zoom**

Rien que le goût de l'eau

C'est dans une démarche zéro déchet que Le Charbon actif français a imaginé la carafe filtrante nouvelle génération. Conçue avec des matériaux sains et durables, elle propose un filtre rechargeable à l'infini !

La carafe qui voit loin

Si son design épuré et moderne en verre et bois ne laisse personne indifférent, c'est loin d'être son seul atout ! Grâce à la gravité et à l'immersion de son filtre en inox, elle offre une double filtration de l'eau. Enfin et surtout, elle est une vraie alternative écologique et économique à l'eau en bouteille plastique et aux carafes filtrantes du marché.

Les recharges de charbon

Basiques ou spéciales nitrates-PFAS, les recharges de charbon végétal actif filtrent de 90 à 120 litres d'eau sur une durée d'environ un mois. Elles sont vendues dans un emballage minimaliste et recyclable, témoin des engagements environnementaux de la marque.



le
CHARBON
ACTIF
FRANÇAIS

**Carafe filtrante en verre, 1,2 l
3 recharges de 75 g**

- Fabriquées en France
- Charbon actif validé par Ecocert
- Emballage en fibre végétale compostable à 60 °C



bijin.fr

Le thé bien-être

Grâce à son savoir-faire ancestral, Thés de la Pagode restitue intacts tous les bienfaits du Chun Cha, le « thé de la pureté » en mandarin. Ses propriétés antioxydantes et son goût rond en bouche font de lui un thé que l'on retrouve avec plaisir chaque jour.




**THÉS
DE LA
PAGODE**



Chun Cha, Thé vert grand cru, 30 sachets

- Commerce équitable
- Issu de l'agriculture biologique
- Thé vert de Chine

Les engagements

Depuis plus de trente-cinq ans, Thés de la Pagode respecte une tradition de cueillette séculaire. C'est ce qui lui permet de préserver la qualité, le parfum et tous les bienfaits du thé. La certification Commerce équitable par le label Max Havelaar assure aux producteurs et travailleurs du Sud de meilleures conditions commerciales et de travail, et leur donne la possibilité d'investir dans un futur durable.



Les vertus du thé vert

Antioxydant puissant, le thé vert est riche de nombreuses vertus bien-être. Cet allié naturel et bio aide à stimuler le métabolisme et à contrôler son poids dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Dans l'infusette il y a...

... du thé de Chine 100 % bio. Thé vert, thé vert au jasmin et thé pu-erh composent ce petit sachet aux grandes vertus. C'est ce subtil mélange, cueilli avec soin, qui confère au Chun Cha sa saveur si douce et ronde en bouche.

Conseils de préparation

On le sait, le thé, c'est tout un art. Alors pour déguster ce Chun Cha grand cru comme il se doit et profiter de ses bienfaits, les indications sont les suivantes : l'infusion d'un sachet se fait dans 25 cl d'eau à 70 °C pendant quatre minutes. À consommer jusqu'en milieu d'après-midi.

thesdelapagode.com



ARDENNES BIO

UNE CULTURE DE GROUPE

Une bio très minoritaire, façon village gaulois, qui se fait discrète mais avide d'échanges et d'ouverture, ardemment motivée et qui cultive l'esprit de groupe sur un territoire rural multiple.

Pascale Solana



SUIVEZ LES GUIDES

**CLOVIS DURAND
ET ÉTIENNE MINEUR**

Directeur et président du magasin Biocoop
Le Pissenlit à Charleville-Mézières



Buttage des poireaux à la bien nommée ferme de la Binette à Verrières chez les Barbet : Geneviève conduit à la voix l'âne Djumbé entre les rangs, Simon maintient la charrue dans le sillon.



Une partie de l'équipe du Pissenlit qui compte sept salariés, tous sociétaires de la coopérative, un magasin ouvert à tous.

C'est l'histoire d'un magasin né d'apéros, comme aime le dire son directeur, Clovis Durand, ancien assistant parlementaire. « Avec des consommateurs qui rêvaient de manger bio, le département étant mal pourvu côté distribution, et des paysans bio qui voulaient écouler leurs produits ! » C'est-à-dire avec une poignée d'Ardençais motivés - voisins, copains, mangeurs, paysans - qui se rassemblent dans l'idée de faire boutique. « Pour s'inspirer, nous sommes allés voir le magasin Biocoop de Châlons-en-Champagne. Boris Rozé nous a parlé du cahier des charges Biocoop pendant trois heures ! se souvient-il.

En repartant, enthousiastes, on s'est dit : "Pourquoi réinventer ? C'est ça ce qu'on veut !" »

Les barbecues se sont multipliés pour convaincre plus largement et collecter des fonds. Cinq ans et 250 sociétaires plus tard, en 2022, un magasin voit le jour à Charleville-Mézières. « Une SCIC, société coopérative d'intérêt collectif, explique Étienne Mineur, le président, avec trois collèges égalitaires en parts, salariés, paysans et consommateurs, plus les partenaires, comme le fournisseur d'électricité verte Enercoop. » Le jeune directeur et lui, agriculteur bio à la retraite, forment un solide tandem. « Notre projet est d'abord territorial, poursuit-il. Il ne crée pas seulement

•••

Geneviève et Simon Barbet

Vive la binette !

Entre les gens de la ferme de la Binette, à Verrières, et ceux du magasin Le Pissenlit, c'est plus qu'une affaire de commerce, même si les premiers livrent deux fois par semaine les seconds en légumes frais. Geneviève et Simon Barbet sont « *parmi les moteurs des débuts* », précise le duo Étienne Mineur-Clovis Durand. « *On ne vit pas ensemble, mais on aime faire ensemble*, ajoute en riant Geneviève Barbet. *On forme une sorte de réseau, nous partageons des valeurs, des espaces, comme les fêtes où l'on invite des artistes. C'est une façon de s'ouvrir à tous.* » Le village au pied des côtes préardennaises compte 33 habitants. « *Face à la disparition des cafés, au chômage, aux modèles*

agricoles clivants, etc., discuter devient difficile. En milieu rural, nous avons besoin de recréer des liens sociaux. » Mais le premier travail quotidien des Barbet, c'est semer, planter, arroser, buter, désherber – merci la binette qui bine ! –, récolter un hectare de plein champ et 2 000 m² de serres, aidés de deux ânes et d'un petit tracteur. La maraîchère aime les variétés anciennes ou peu connues, plus délicates à cultiver ou à faire accepter, comme la bio ! Exemple, les betteraves pas rouges. Sur les marchés ou au centre social itinérant auquel elle participe, elle les présente en bottes multicolores. Quelle que soit la culture, à la Binette, on joue le melting-pot à fond.

••• *de l'emploi, il veut développer le local. Sa gouvernance rassemble des intérêts différents et permet ainsi de toucher des publics variés, d'être légitime dans une foire agricole comme dans un événement culturel. Le magasin est ouvert à tous, sociétaires ou pas.* »

Pays ardennais

Son nom de baptême signe le terroir. Le Pissenlit! Clin d'œil à une spécialité que tout Ardençais connaît : la salade de pommes de terre aux pissenlits légèrement cuits et au lard. À ne pas confondre avec la cacasse, fricassée de patates dite « à cul nu » car, en plat du pauvre, servie à l'origine sans viande. Mais que cultive-t-on en terres ardennaises ? Pour le voir, rien de tel qu'un voyage en



L'apicultrice Caroline Porteau présente à Clovis Durand du magasin Biocoop Le Pissenlit des fleurs de géranium musqué qu'elle cultive. Délicieusement odorant.

bus-TER entre Reims et Charleville-Mézières. La route traverse d'abord une tranche de Champagne crayeuse. Des sols pauvres, qu'hier on nommait « Champagne pouilleuse », juste bons pour le mouton. « *Après la Seconde Guerre mondiale, les engrais chimiques de synthèse les ont rendus riches* », explique Christophe Henry de la ferme Henry du Routy à Aire, adhérent de Probiolor, coopérative associée à Biocoop, et membre du Pissenlit. Cet ex-conseiller agricole passé à l'agriculture en 1994 cultive des céréales et des légumineuses tel le lentillon de Champagne. Il reconnaît que sur ces sols, cultiver bio est moins aisé qu'ailleurs. De plus, soumise au changement climatique et à ses aléas, la culture des céréales nécessite de plus en plus de compétences techniques ...



Caroline Porteau

Au nom de la vie

« On a de la chance de l'avoir. Il joue la carte du bio et du local à fond ! »

Caroline Porteau parle du magasin Biocoop Le Pissenlit dont elle est sociétaire. Elle est aussi vice-présidente de l'association Bio des Ardennes. Et apicultrice. Elle vit avec les abeilles et les plantes médicinales, dont elle fait des tisanes, des sirops, etc., et a le souci de protéger la vie. Son métier d'avant, c'était sage-femme. *« Quand on me demande les liens entre ces deux professions si différentes, je réponds qu'elles en ont énormément, à commencer par le respect de la vie. Mettre au monde des enfants et protéger celui dans lequel ils vont vivre, c'est pareil ! Concrètement, une femme enceinte qui a droit à peu de traitements*

médicamenteux doit miser sur la prévention pour éviter de tomber malade. Comme les bio le font en permanence. »

L'apicultrice va plus loin dans ses engagements en animant au rucher des ateliers pédagogiques sur les pollinisateurs, la biodiversité. Elle évoque les grandes transhumances d'abeilles qui les forcent à produire toujours plus, sans pause, pillant malgré elles les ressources des colonies autochtones à chaque nouvelle installation. Que faire ? *« En tant que consommateur, demander à l'apiculteur les miels de sa flore locale d'abord »,* dit-elle. À Seraincourt, le miel du Rucher du marcassin, totem régional, est 100% made in Ardennes : bouleau, colza et toutes fleurs butinés par abeilles rustiques non hybridées.



... et de matériel pointu, comme l'observent les Contal, en polyculture (*lire p. 28*). Reste que dans cette tranche sud du département, céréales, patates, lentilles et autres betteraves à sucre sont reines d'un paysage ordonné par l'industrie agroalimentaire. Les éoliennes géantes qui remplacent arbres et haies ne parviennent pas à l'égayer. Il cède la place aux prairies une fois les crêtes préardennaises franchies. Lorsque le productivisme ne les a pas parqués en bâtiment, des ruminants y paissent. « *Le système agricole dominant des Ardennes, c'est la polyculture-élevage* », précise Christophe Henry. Puis en se rapprochant de Charleville, le massif ardennais se dessine sur les courbes de l'horizon. Ignorant les frontières, ses forêts, qui fascinaient déjà Jules César, courent avec la Meuse par-delà la Belgique.

Pas culturel

Et la bio? Historiquement, pas dans la culture! Les principales productions fonctionnent traditionnellement sur les circuits longs et dans



ÇA C'EST BIOCOOP

MAGASINS. Un seul dans les Ardennes, à Charleville-Mézières. Puis dans les départements voisins de la Marne (Châlons-en-Champagne et Reims) et de la Moselle, (Metz et Thionville) à l'est, du Nord (Cambrai, Douai et Valenciennes) et du Pas-de-Calais (Hénin-Beaumont) au nord.

PAYSANS ASSOCIÉS. Ce sont les groupements 100% bio sociétaires de Biocoop, tels Probiolor (céréales notamment) ou Biolait présents ici.

des organisations qui servent les marchés. Ici, on dit que coopératives, syndicats agricoles majoritaires, et grandes et moyennes surfaces (GMS) font la pluie et le beau temps. Quand la coopérative ou l'abattoir stoppe le bio parce que la distribution n'en achète plus au motif que le client n'en veut plus, que faire? Christophe Henry vient de passer ses volailles bio en Label rouge... « *Avec le manque de soutiens financiers et politiques, le boom de 2015-2017 est retombé*, confirme Caroline Porteau, vice-présidente de l'association Bio des Ardennes. *Et plus récemment les prix bio ont baissé.* » Le système fait aussi face au vieillissement des agriculteurs. Peu de candidats pour l'élevage. Les parcelles des cédants grossissent les exploitations existantes. « *Jusqu'à 1000 hectares* », s'agace Étienne Mineur qui milite pour plus de fermes



à taille humaine. « *On voit des super installations bio de jeunes, se réjouit Caroline Porteau, mais sur de petites surfaces en maraîchage* », tandis que de grosses exploitations mixtes, bio/non bio, reviennent au conventionnel. Résultat, en 2024, le nombre d'hectares et de fermes bio a reculé. Le département totalise 6% de surfaces cultivées en agriculture biologique quand la moyenne nationale affiche 10%.

Bio = gagnant-gagnant

Côté consommation, la densité démographique est faible et la bio souffre des préjugés : « *Trop chère* », « *Pas pour moi* », « *Pour les bobos* », « *J'y crois pas* », etc. « *Pour vendre ses produits, mieux vaut éviter de clamer qu'ils sont bio !* », regrettent des producteurs. Mais il y a aussi les belles histoires ● ● ●

Claire et Bruno Poisson

Brebis coopératives

Claire Poisson est de l'aventure Pissenlit : elle siège au conseil coopératif du magasin, activité bénévole régulière qu'elle vit comme une sorte de bol d'air inspirant. Elle élève des brebis à Bulson, et Bruno, son conjoint, s'occupe de la jardinerie attenante à la ferme Poisson. En 2023, passé des études d'ingénieur agronome à Toulouse, les deux répondent à « *l'appel de la terre* ». Direction les Ardennes, 15 hectares essentiellement de prairies ceintées de haies variées et d'arbres hauts, au milieu des champs cultivés, comme un îlot. En 2024, les bêtes prennent de plein fouet la fièvre catarrhale ovine. Ils en perdent mais s'accrochent : « *L'agriculture, c'est le temps long, l'inverse de la société actuelle* », dit l'éleveuse.

S'il faut absolument goûter ses fromages, tels les « Nuages », doux et délicieux, il faut aussi l'écouter expliquer le « *don du lait, de la laine et de la viande* », les « *cycles agronomiques vertueux* ». Et parler de ses brebis, des blanches frisonnes et des noires zwartbles, originaires des Pays-Bas, « *choisies pour leur caractère conciliant, hypercoopératif. Je cherche à comment travailler ensemble sans que ça leur coûte. Elles ont un sens du collectif très développé, mais chacune a une individualité propre. Elles ne sont pas peureuses ou bêtes, comme on qualifie souvent les moutons. Elles aiment le groupe. Une fois qu'on a compris, comme le chien de berger, il suffit de se fondre dedans...* »



... qui perdurent ou se créent, comme celles que Le Pissenlit affiche fièrement : les surprenantes épices de Delphine Liégeois - ex-prof devenue safranière - qui produit « l'Or rouge des Ardennes » sur des terres à patates à Sailly ; l'abbaye cistercienne de Signy qui brasse sa bière, renouant avec la tradition régionale mais en bio. Et encore, ces fêtes culturelles rurales comme à la ferme de la Binette. Ou « *les symboles, telle La Hulotte, le journal le plus lu dans les terriers, qui conte avec humour et érudition la vie des animaux et des plantes, dit Clovis. C'est à Boult-aux-Bois depuis plus de cinquante ans !* » Et ça attire. Positif, le directeur du magasin voit les Ardennes comme « *une terre de conquête pour la bio* ». Et de l'avis général, « *Le Pissenlit est une chance* ». La consommation est un levier de développement, affirme Sébastien Dusoier, responsable de la communication du réseau professionnel Bio en Grand Est. « *Ceux qui ont le courage de pratiquer l'agriculture bio contre vents et marées vont dans le sens de l'histoire. Il faut les valoriser, dire et redire que la bio, pour la santé comme pour l'environnement, c'est gagnant-gagnant !* » ■



Camille Contal au milieu d'un champ de sarrasin.

Famille Contal

Biscuiculteurs



« Biscuiculteurs » : un néologisme bien trouvé parce que père, mère et fils - Vincent, Frédérique, Rodolphe et Camille - sont tout à la fois paysans, meuniers et biscuiculteurs ! Ils travaillent une quinzaine de cultures différentes : blés anciens, oléagineux ou sarrasin, dont ils sont de grands spécialistes, fiers de leurs certifications bio et Afdiag*, cette dernière nécessitant des mesures particulièrement

draconiennes. Ils transforment en farines, huiles, gourmandises, avec pour credo la qualité et le goût. Au Pissenlit, on craque pour leurs biscuits sucrés et salés. Attendant à la ferme, l'atelier Contal est la seule boutique d'un village de 163 habitants, Banogne-Recouvrance, planté au milieu des vastes étendues céréalières à l'ouest de Reithel. Fallait le faire !

* Association française des intolérants au gluten.

GOOD OCÉAN

SAVOUREZ L'OCÉAN !

À L'APÉRO

EN ENTRÉE

EN PLAT



CALAMARS PÊCHE DURABLE
AIL & PERSIL



CREVETTES BIO
À L'ASIATIQUE



POÊLÉE DE CREVETTES BIO
AIL & PERSIL

Un apéritif improvisé ou juste envie de se faire plaisir ?

Partagez des saveurs gourmandes et respectueuses de l'océan, inspirées des grands classiques ou des cuisines du monde.

Dégustez en toute simplicité des recettes cuisinées dans le pays Nantais avec des ingrédients simples et bio.

Facilitez-vous la vie avec des gourmandises prêtes à déguster ou à réchauffer.

**CET HIVER, RÉGALEZ-VOUS
DE NOS DÉLICIEUSES TAPAS
ET POÊLÉES DE LA MER !**



www.goodocean.bio

Au **RAYON FRAIS**

Filières **BIO**
& PÊCHE DURABLE

Listes d'ingrédients
COURTES

**CUISINÉ
ICI**

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière : www.mangerbouger.fr

Agir

LA GRAINE DE FENOUIL



On aime... ou on déteste le goût anisé de cette épice, utilisée notamment en infusion. Ses qualités gustatives n'ont d'égal que ses vertus médicinales.

Véronique Bourfe-Rivière

Des fruits !

Foeniculum vient du mot latin signifiant foin. Cette apiacée vivace peut atteindre 2,5 mètres de hauteur, ses petites fleurs jaunes regroupées en ombelles fleurissant l'été. Ses graines, en fait les fruits séchés, ont une saveur légèrement sucrée qui rappelle celle de l'anis. Il pousse à l'état sauvage dans les régions méditerranéennes d'où il est originaire.

Deux variétés principales

Le fenouil commun est principalement cultivé pour ses graines et ses feuilles. Le fenouil bulbeux, appelé aussi fenouil de Florence, est celui que l'on consomme en légume.

Production bio

Le principal producteur de graines de fenouil conventionnel est l'Inde. Le fenouil bio est européen, et de plus en plus français. L'un des principaux problèmes de sa culture est le désherbage, qui doit être régulier et précis. Entre les parasites, la sécheresse, les moisissures, les récoltes sont aléatoires.

Riche en fer

Les graines de fenouil sont une excellente source de fibres alimentaires, elles sont riches en vitamine C et bêta-carotène. Elles contiennent du calcium, du potassium, du fer. Attention, les graines ont aussi des propriétés œstrogéniques.

Vertus

Trois types de bienfaits lui sont aujourd'hui reconnus :

- **Digestifs** : il aide à soulager les digestions difficiles (ballonnements, flatulences), et notamment les coliques du nourrisson.
- **Respiratoires** : il facilite l'expectoration.
- **Galactogènes** : il soutient la production de lait des jeunes mamans. Veiller à ce que le taux d'estragol, un composant naturel, soupçonné d'être cancérogène, ait été mesuré (recommandations : au maximum 0,05 mg/jour, ce qui peut être atteint en une tasse. Source : EFSA - Autorité européenne de sécurité des aliments.)

ÇA C'EST BIOCOOP

- **En rayon, des graines entières et des graines en poudre, en vrac et conditionnées.**
- **Pour sa marque propre, Biocoop travaille avec deux coopératives, situées dans l'Aube et dans les Deux-Sèvres, afin de relocaliser la production en France.**
- **Pas de traces d'estragol détectées après analyses dans sa tisane Jeune Maman 100 % bio.**

Un trésor !

Née dans le Kerala, en Inde, Beena Paradin Migotto vit entre Paris et la Drôme. Passionnée par les épices, elle travaille avec les « maîtres des épices », Olivier et Mathilde Roellinger. Elle a écrit plusieurs livres sur le sujet et sur la cuisine indienne.



Quelle relation avez-vous avec les épices en général, et la graine de fenouil en particulier ?

Je suis tombée dans les épices quand j'étais petite ! Elles font partie intégrante de la cuisine indienne, et ma mère est une grande cuisinière.

Si elle peut être utilisée nature, la graine de fenouil entre dans la composition de beaucoup de mélanges : les currys, les masalas, le cinq épices...

La graine de fenouil est surtout un ingrédient de la cuisine indienne ?

Pas uniquement ! Elle est utilisée dans le monde entier. Les Italiens l'utilisent beaucoup, notamment dans leur charcuterie ; au Moyen-Orient et au Maghreb, on la retrouve dans les pâtisseries, en Europe du Nord, dans les pains et les gâteaux... Comme elle rafraîchit l'haleine et aide la digestion, elle entre dans la composition du fameux pan masala que l'on propose à la fin des repas dans les restaurants indiens.

En France, elle est vraiment mésestimée, alors qu'elle est fascinante.

Quels avantages lui voyez-vous ?

Pour moi, le fenouil rend tout bon ! Très économique, très pratique, on peut même en faire pousser dans son jardin. Il y a une variété plus petite et puissante, celui des Italiens. Plus généralement, celui que l'on utilise est le plus doux et le plus sucré.

Comment l'utiliser ?

J'en mets surtout dans les plats salés. En poudre, il transmet une saveur homogène ; on l'ajoute directement dans la préparation. En graines, le goût est explosif, j'aime en mettre dans des galettes, le goût change d'une bouchée à une autre. Je les fais revenir avant à sec ou dans la matière grasse.

Avez-vous des astuces à nous transmettre ?

J'aime l'eau de fenouil : des graines infusées dans de l'eau

chaude. On la boit pendant un repas un peu épicé, ça rafraîchit ! J'adore aussi les galettes de riz : dans une casserole, je fais cuire, comme une pâte à choux, un mélange d'un verre de farine de riz avec un verre d'eau, 1 cuillère à café de graines de fenouil et un peu de sel. Ensuite j'étales en petites galettes que je cuis à la poêle. Je recommande le fenouil sauté au fenouil : un bulbe de fenouil haché, sauté dans du ghee (beurre clarifié) avec du curcuma en poudre et des graines... de fenouil ! ■

À lire : *Boire les épices*, de Beena Paradin Migotto et Mathilde Roellinger, éd. Ulmer

QUI CUISINE AUJOURD'HUI ?



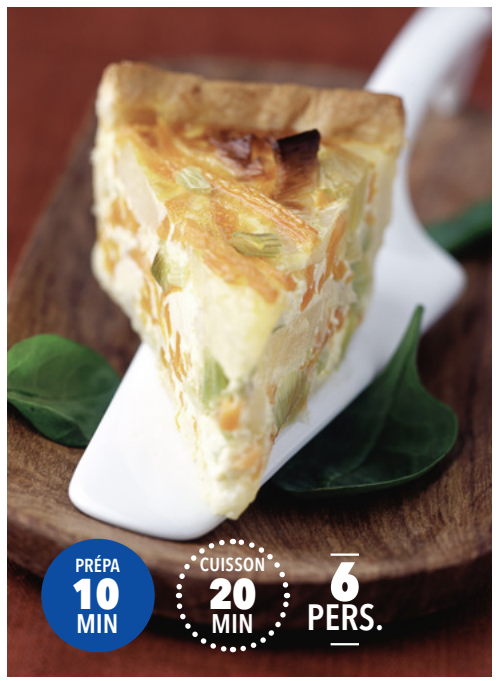
Anne Naffrichoux,
gérante du magasin
Biocoop Surgères
(Charente-Maritime)

« La bio fait partie de mon ADN, elle coule dans mes veines. Mes grands-parents déjà étaient dans cette démarche. Mon conjoint aussi : il est agriculteur, son père a converti sa ferme en 1966 ! Mes deux enfants ont été des bébés bio, de la pointe des cheveux au bout des orteils.

J'ai été assistante de direction chez un constructeur de maisons, mais je ne me sentais pas en phase, il n'y avait pas d'approche écologique. Il était évident que je devais faire quelque chose dans la bio. J'ai choisi le réseau Biocoop parce que son éthique résonne en moi : les valeurs, le respect de l'humain, la qualité des produits que l'on peut consommer en toute confiance. J'ai ouvert le magasin en 2018. Le conseil que je donne le plus souvent à mes clients : mangez le moins transformé possible. Les produits les plus simples sont les meilleurs pour notre santé. On peut facilement faire son gomasio, sa pâte à tarte, etc. Nous avons la chance d'avoir un fournisseur local d'algues, sur l'île de Ré, et donc de pouvoir les consommer fraîches, en tarte par exemple. »

AUTRE CHOSE À PARTAGER ?

« Voyant en lui la sensibilité, la curiosité et le respect indispensables aux abeilles, mon père a légué à mon conjoint son cheptel. Cet héritage vivant prospère derrière chez nous. Dans leur incroyable sagesse, les abeilles nous offrent un produit d'exception, le miel. La vie sur terre ne peut continuer que grâce aux pollinisateurs. »



PRÉPA
10
MIN

CUISSON
20
MIN

6
PERS.

SA RECETTE

Tarte aux paillettes d'algues

INGRÉDIENTS

- 160 G DE FARINE • 80 G DE MATIÈRE GRASSE ANIMALE OU VÉGÉTALE • 30 ML D'EAU TIÈDE
- 1 ŒUF • 20 G D'UN MÉLANGE DE PAILLETES D'ALGUES
- 30 G DE GRAINES DE SÉSAME • 30 G D'ALGUES FRAÎCHES OU DÉSHYDRATÉES (LAITUE DE MER, DULSE, ETC.)
- 1 OIGNON ROUGE • 1 CAROTTE • 1 POIREAU
- 50 CL DE CRÈME FRAÎCHE (VACHE OU BREBIS) OU DE SOJA SOYEUX • 1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- CUMIN EN POUDRE OU HERBES DE PROVENCE
- SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Dans un puits de farine, mettre la matière grasse, l'eau, l'œuf battu, 1 pincée de sel, puis les paillettes d'algues et le sésame. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte sablée.
2. Abaisser la pâte, la placer dans un plat beurré et fariné.
3. Faire revenir l'oignon et le poireau émincés ainsi que la carotte râpée dans l'huile. Ajouter les algues, la crème, 1 pincée de poivre et de cumin. Mélanger.
4. Verser sur la pâte. Enfourner 20 min à 180 °C.



Pad thaï de Bangkok

PRÉPA
30
MIN

CUISSON
15
MIN

4
PERS.

INGRÉDIENTS

- 300 G DE TAGLIATELLES DE RIZ DEMI-COMPLET AUTOUR DU RIZ • 3 C. À S. DE SAUCE PAD THAÏ • 1 GOUSSE D'AIL
- 4 ŒUFS • 200 G DE TOFU ET/OU 12 CREVETTES DÉCORTIQUÉES • 100 G DE POUSSES DE SOJA • 4 C. À S. DE CACAHUËTES HACHÉES • TIGES DE CÉBETTE OU FEUILLES DE CORIANDRE • 1 CITRON VERT

PRÉPARATION

1. Faire tremper les tagliatelles dans de l'eau froide pendant 30 min.
2. Dans une poêle, faire revenir 5 min à feu vif le tofu coupé en dés (ou les crevettes) avec un peu d'huile et l'ail haché.
3. Ajouter les tagliatelles égouttées et la sauce pad thaï. Faire revenir 5 min.
4. Pousser le mélange sur un côté, casser les œufs dans l'espace libéré, ajouter un peu d'huile et fouetter. Puis mélanger les tagliatelles avec les œufs cuits, faire cuire à feu vif 3 min.
5. Dresser les assiettes : sur les tagliatelles, déposer les pousses de soja, les cacahuètes, la cébette ou la coriandre, et un quartier de citron vert.

autourduriz.com

Les saveurs de la vraie *streetfood* asiatique ! Depuis plus de vingt ans, on prend soin de vous. La bio n'est pas une option. C'est la base pour notre santé. Avec nous, vous soutenez 2280 microfermes qui pratiquent une agriculture biorégénératrice.





Bouillon thaï aux gyozas

INGRÉDIENTS

- 1 PAQUET DE GYOZA LÉGUMES & GINGEMBRE COQUELICOT ÉVASION • 1 OIGNON CÉBETTE • 1 CITRON VERT
- 4 C. À S. DE VERVEINE ODORANTE • 1 ŒUF • 2 CAROTTES
- 1 MORCEAU DE GINGEMBRE (10 G) • 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES • HUILE D'OLIVE • SAUCE SOJA

PRÉPARATION

1. Délayer le bouillon cube dans 50 cl d'eau.
2. Faire revenir l'ail émincé, les carottes et le gingembre en fines lamelles dans un peu d'huile. Ajouter l'oignon en tronçons.
3. Déglacer avec de la sauce soja. Couvrir de bouillon et porter à ébullition.
4. Cuire l'œuf 6 min à l'eau bouillante, puis le passer à l'eau froide et l'écaler.
5. Ajouter la verveine, le citron (jus et zeste) au bouillon.
6. Dorer les gyozas à la poêle 1 min par face, ajouter 4 c. à s. d'eau, couvrir et cuire 3 min.
7. Verser le bouillon dans deux bols, ajouter 1/2 œuf et 5 gyozas. Saler, poivrer.



coquelicot-provence.fr

Coquelicot Provence est une entreprise familiale dédiée 100% au bio depuis quarante ans. Sa large gamme de pâtes fraîches, gnocchi et gyozas permet de préparer rapidement de savoureux repas du quotidien qui sortent de l'ordinaire.



Pâtes au tartare d'algues

INGRÉDIENTS

- 90 G DE TARTARE D'ALGUES PHARE D'ECKMÜHL
- 200 G DE PÂTES • 100 G DE PETITS POIS SURGELÉS (OU FRAIS EN SAISON) • 1 PETIT OIGNON ROUGE
- HUILE D'OLIVE • BASILIC • POIVRE

PRÉPARATION

1. Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée.
2. Ajouter les petits pois et l'oignon rouge ciselé 4 à 5 min avant la fin de la cuisson.
3. Égoutter le tout une fois cuit, puis incorporer le tartare d'algues et mélanger.
4. Dans une poêle, verser un filet d'huile d'olive et faire revenir les pâtes et le mélange pendant 2 à 3 min en remuant régulièrement.
5. Servir dans des assiettes, saupoudrer d'un peu de basilic et poivrer selon votre goût.



pharedeckmuhl.com

Implanté en Bretagne et pionnier des produits de la mer en conserve en magasins bio depuis 1999, Phare d'Eckmühl propose un tartare d'algues certifié Agriculture Biologique et un large choix de poissons issus d'une pêche responsable, démarche exigeante contrôlée par Bureau Veritas.





Soupe de carottes et lait de coco au gingembre

INGRÉDIENTS

- 600 ML DE JUS DE CAROTTES VOELKEL • 1 SHOT GINGEMBRE CURCUMA 95 ML VOELKEL • 1 C. À S. D'HUILE VÉGÉTALE • 1 C. À C. D'HUILE DE SÉSAME • 1 PETIT PIMENT
- 4 GOUSSES D'AIL • 3 C. À C. DE GINGEMBRE RÂPÉ
- 2 OIGNONS • 1 C. À C. DE CUMIN • 1 C. À C. DE CURCUMA
- 1 L DE LAIT DE COCO • 500 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES • SEL ET POIVRE • ESTRAGON OU PERSIL

PRÉPARATION

1. Chauffer les huiles à température moyenne. Y jeter le piment épépiné et haché, l'ail écrasé, le gingembre râpé. Mélanger pendant 1 min.
2. Mettre ensuite les oignons hachés, le cumin et le curcuma. Faire revenir en douceur en remuant jusqu'à ce que les oignons soient tendres.
3. Ajouter le lait de coco, le bouillon, le shot et le jus de carotte. Porter brièvement à ébullition. Retirer du feu, saler, poivrer.
4. Décorer avec des herbes avant de servir.



voelkel

voelkel.bio

Voelkel, l'entreprise productrice de jus naturels biologiques la plus importante d'Allemagne. Nous transformons notre propre production, environ 60 fruits et légumes, en jus de qualité supérieure, labellisés à 100 % bio et Demeter.



Hachis parmentier veggie

INGRÉDIENTS

- 210 G DE HACHÉ VEGAN SOY • 800 G DE PURÉE
- 200 G DE CHAMPIGNONS • 1 BOUQUET DE PERSIL
- 2 ÉCHALOTES • GRUYÈRE • MARGARINE • SEL ET POIVRE

PRÉPARATION

1. Faire fondre une noisette de margarine dans une poêle bien chaude et ajouter les échalotes émincées.
2. Quand les échalotes sont translucides, ajouter les champignons coupés en morceaux et le haché vegan, puis le persil, du sel et du poivre à votre convenance. Laisser cuire 10 min à feu moyen.
3. Mettre le mélange champignons-haché végan dans un plat à gratin. Verser la purée par dessus, et la recouvrir de gruyère râpé. Faire cuire 15 min au four préchauffé à 180 °C.



soy.fr

Bio, gourmand et engagé depuis plus de quarante ans : bienvenue chez Soy, le pionnier du veggie ! C'est dans le Sud-Ouest que nous cultivons l'amour du végétal et veillons à vous proposer une offre de qualité, aussi bonne pour les papilles que pour la planète.





Biscuits de Noël au mélange Pain d'épices

INGRÉDIENTS

- 2 C. À C. DU MÉLANGE PAIN D'ÉPICES COOK
- 150 G DE FARINE DE BLÉ • 100 G DE POUDRE D'AMANDE • 40 G DE BEURRE • 40 G D'HUILE D'OLIVE
- 50 G DE SUCRE DE CANNE • 1 ŒUF

PRÉPARATION

1. Dans un récipient, verser la farine de blé, la poudre d'amande et le mélange Pain d'épices.
2. Incorporer le beurre ramolli, l'huile d'olive, l'œuf et le sucre de canne. Mélanger et pétrir jusqu'à obtenir une boule de pâte souple et homogène. La filmer et la placer au frais 15 min.
3. Préchauffez le four à 160 °C, à chaleur tournante si possible.
4. Sur une plaque de four chemisée de papier cuisson ou huilée, abaisser la pâte sur environ 0,5 cm d'épaisseur, et découper des formes à l'aide d'emporte-pièces.
5. Enfourner 15 min environ. Les biscuits doivent être légèrement dorés.



cook.fr

Pionnier des épices bio en France, Cook vous propose une large gamme d'épices, d'aromates et de mélanges d'épices. Avec un engagement fort pour le respect de l'environnement et dans le commerce équitable, en France comme à l'international.



Lava cake au cœur praliné

INGRÉDIENTS

- 200 G DE CHOCOLAT NOIR 85 % RAPUNZEL • 50 G DE CHOCOLAT PRALINÉ RAPUNZEL • 60 G DE BEURRE
- 60 G DE SUCRE COMPLET RAPADURA • 2 C. À S. DE FARINE
- 2 ŒUFS • CRÈME FOUETTÉE (FACULTATIF)

PRÉPARATION

1. Hacher le chocolat noir et le faire fondre avec le beurre au bain-marie.
2. Mélanger le sucre et la farine dans un saladier puis ajouter le mélange chocolat-beurre.
3. Ajouter les œufs et battre brièvement au batteur électrique.
4. Verser dans quatre petits moules graissés allant au four. Au centre de chacun, insérer un morceau de chocolat praliné jusqu'à le recouvrir de pâte.
5. Enfourner 15 min à 180 °C. Servir chaud avec un peu de crème fouettée, si vous aimez !



rapunzel.fr

L'amour du bio ! Rapunzel, pionnier du bio depuis 1974, est une entreprise familiale engagée qui propose des produits alimentaires 100 % bio et végétariens tout en étant socialement et écologiquement responsable.



Un petit réflexe antifatique

La complémentation en vitamine B12 n'est pas toujours évidente. Avec La Bédouze, c'est facile d'en faire une routine pour toute la famille – que l'on soit végé, flexi ou simplement en quête d'un petit coup de pouce quotidien.



La B12 à trois

Alexis, Jérémie et Maurice sont les trois frangins cachés derrière la marque Les Bio Frères. Leur mission ? Bousculer le monde des compléments alimentaires en créant une marque familiale, durable et engagée, pensée pour les besoins réels – notamment ceux des personnes végétariennes et véganes.

C'est quoi La Bédouze ?

La B12 contribue à réduire la fatigue, à la formation des globules rouges et au bon fonctionnement du système nerveux. Naturelle, La Bédouze des Bio Frères est issue de la symbiose entre de bonnes bactéries et les champignons shiitaké. Que du bon, que du bio !

Mode d'emploi

Un comprimé à croquer par jour (25 µg, soit 1000 % des apports de référence) apporte toute la B12 nécessaire. Pratique : un pilulier permet une complémentation d'un mois pour une famille de quatre personnes !



La Bédouze, goût pomme, 120 comprimés

- Fabrication française
- Ingrédients issus de l'agriculture biologique
- Boîte réutilisable en carton recyclé

lesbiofreres.fr

Au bon lait bio de chèvre

Le Yaourt nature La Chèverrie, c'est la rencontre très réussie entre la pointe de caractère du lait de chèvre et la douceur d'un yaourt étuvé... Comment résister ?

Une belle histoire de famille

Lancés en 2010, les yaourts La Chèverrie sont le fruit du savoir-faire, perpétué depuis trois générations par l'entreprise bretonne et familiale Olga, pionnière de la bio depuis cinquante ans et spécialiste des produits laitiers et végétaux.

La texture idéale

Obtenu grâce au lait bio de chèvre collecté localement en Bretagne et en Pays de la Loire, à moins de 120 km de la laiterie de Noyal-sur-Vilaine (Ille-et-Vilaine), la texture du Yaourt nature La Chèverrie est tout à la fois parfaitement ferme et absolument fondante. Son goût de chèvre est équilibré et subtil.

Médaille d'or

C'est vrai qu'on n'en croise pas tous les jours, des yaourts médaillés d'or ! Délicieuse et reconnue année après année, la recette de La Chèverrie a reçu cette haute distinction au Concours général agricole 2025. C'est sa 11^e récompense depuis 2010.



Yaourt nature La Chèverrie, 2 x 125 g

- Fabriqué en Bretagne
- Lait local issu de l'agriculture biologique
- Uniquement en magasins bio

lacheverrie.bio

NOËL, C'EST CADEAUX !

Les enfants se mettent à rêver en grand, les adultes s'activent dans tous les sens, les concours de pulls moches sont lancés, Mariah Carey s'égosille sur fond de clochettes tintinnabulantes, il n'y a pas de doute, Noël arrive ! Et avec la fête, les présents qui vont s'échanger, telle une nourriture affective qui crée des liens entre proches. « *Il y a une vraie joie à partager*, explique le psychanalyste William Milliat, créateur de la chaîne Esprit Psy sur YouTube.

Oh, les jolis paquets au pied du sapin pour se dire qu'on compte les uns pour les autres ! Noël promet des émotions, parfois fortes. Et aussi un poids sur la planète qu'on aurait intérêt à alléger si on ne veut pas risquer d'être un jour privés de cadeaux !

Marie-Pierre Chavel





Mais quel est ce cadeau emballé façon furoshiki ?

Le cadeau est souvent un témoignage d'amour. Pour le donneur, il y a aussi le plaisir discret de se sentir exister dans le regard de celui qui reçoit. » Se gâter pour se faire du bien... Une belle idée qui peut progresser pour que ce ne soit que du bonheur.

Merci la bourgeoisie

Selon l'ethno-sociologue Martyne Perrot (*Le cadeau de Noël. Histoire d'une invention*, Éd. Autrement), le rituel des cadeaux n'a rien à voir avec les offrandes des Rois mages à la naissance de Jésus, mais avec une pratique païenne qui remonterait au moins à la Rome antique : le premier jour de l'année, on s'offrait du miel, des dattes, etc. pour célébrer Strenia, déesse de la santé dont le nom a donné le mot « étrennes ». Noël sera inscrit dans le calendrier romain bien plus tard, au IV^e siècle. Sa forme actuelle nous vient de la noblesse et de la bourgeoisie. Ça nous en bâche un coin ! Au XIX^e siècle, les familles bien nées avaient pris l'habitude de marquer la Nativité en choyant leurs rejetons, ceux-là mêmes qui prolongeront leur destinée. L'usage s'est démocratisé après la Seconde Guerre mondiale, quand la mécanisation a rendu les jouets moins chers et que les familles modestes

ont considéré qu'après cinq ans de souffrance elles méritaient bien elles aussi de faire la bamboche.

Au XXI^e siècle, plus de 300 millions de cadeaux (source : Ademe, 2022) s'échangent en France chaque fin d'année. Vertigineux ! D'autant plus que beaucoup finissent dans un placard ou sont revendus, la dinde à peine refroidie. Parce qu'ils n'ont pas plu ou ont délivré un message douloureux. « *Un cadeau peut masquer certaines tensions, acheter un silence, compenser une absence, et alors laisser un goût amer* », reprend William Milliat. ...

Alter Papa Noël

Pour un Noël plus écolo, antigaspi, éthique, solidaire, on peut offrir :



Un cadeau immatériel : place de spectacle, entrée au musée, massage, atelier créatif, etc.



Un objet de seconde main, reconditionné le cas échéant.



Un bon d'achat de type éthi'Kdo : le bénéficiaire achète le cadeau éthique de son choix.



Un peu de son temps pour partager un moment (une balade, une activité...), ou rendre un service, tenir compagnie à une personne seule...



Du fait maison ou de l'artisanat local. Éviter le plastique, les piles, ce qui vient de loin.



Une part sociale dans un groupement forestier citoyen et écologique ou autre projet collectif pour une forêt durable, diversifiée et contre la sylviculture industrielle.

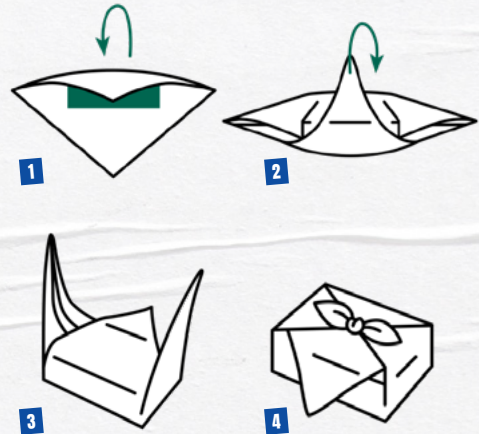
ÇA C'EST BIOCOOP

- **Biocoop place les fêtes de fin d'année sous le signe du partage**, des plaisirs authentiques et du respect de la planète.
- **Pour vos cadeaux gourmands**, pensez aux produits bio et équitables (chocolats, thés, cafés, etc.), aux boissons avec ou sans alcool en bouteille réemployable, aux produits des fournisseurs locaux, etc.
- **Offrez de la beauté et de la sérénité** avec des sels de bain relaxants, des soins nourrissants, de l'aromathérapie, des produits de la ruche, etc.
- **Certains magasins proposent un « bar à cadeaux »** : papeterie, parfums, cosmétiques, tisanes, etc., pour tous les goûts à tous les prix.
- **Participez aux « cadeaux suspendus »** : déposez votre cadeau dans un magasin Biocoop participant, il sera remis à des personnes en situation de précarité via une association.

••• Il peut aussi être perçu comme un outil de contrôle, de domination, surtout s'il est cher ou en nombre. Pour le psy, « *le cadeau véritablement généreux rend l'autre libre alors que l'envahissant l'enferme* ». On peut toujours le refuser, ou le prendre en remerciant mais en gardant sa « *liberté intérieure* » parce que recevoir ne veut pas dire tout accepter. De la même manière, pour ne pas se mettre en marge de la famille, des amis, on cède souvent à l'injonction d'offrir même si l'envie n'est pas là. Alors qu'arriver les mains vides serait, dans certains cas, faire un « *choix mature pour être en adéquation avec ses ressentis* », dit le thérapeute. Votre belle-mère vous méprise toute l'année ?

À vos furoshiki

Technique japonaise de pliage et de nouage de tissu et autres torchons pour emballer les objets, le *furoshiki* est une jolie alternative réutilisable au papier cadeau. Rien de plus simple !



Vlan ! Pas de cadeau, elle saura pourquoi. Des préoccupations écologiques pourraient aussi nous limiter dans nos cadeaux qui représentent 57 % des gaz à effet de serre émis pendant les fêtes. Douze millions ne seront jamais utilisés et près d'un million partiront directement à la poubelle ! Sans parler du papier... Bon, ce n'est pas le moment de se lamenter, mais plutôt de réfléchir à des solutions pour limiter ce gaspillage et alléger notre empreinte sans renoncer au « plaisir d'offrir, joie de recevoir ». Vous avez sûrement des idées. On vous a listé les nôtres page 39. À propos de liste, celle au Père Noël permet de ne pas décevoir, ni blesser. Même les adultes en ont une, autant la leur demander. Pensez aussi à l'achat collectif qualitatif qui fera trop plaisir plutôt qu'à la multiplication de colifichets bons pour la casse en deux-deux. Non, ne nous remerciez pas, c'est notre offrande de l'Avent, que vous pourrez même utiliser après ! ■

RAPUNZEL

DE-OKO-006

L'amour du Bio, du Bon et du Bien



Le chocolat Rapunzel = 100 % bio + 100 % équitable
Choisir nos chocolats, c'est soutenir des pratiques responsables et durables tout au long de la chaîne d'approvisionnement.
Des chocolats savoureux, respectueux des êtres humains et de la planète !

L'amour du Bio depuis 1974

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière – www.mangerbouger.fr

FABRICANT DEPUIS 1890

FAVRICHON

Goûtez la différence
avec nos boissons chaudes.



Découvrez nos nouvelles Chicorées bio
Cacao et Douceur d'avoine...

NOUVEAU

SANS
CAFÉINE



SANS
LACTOSE

... et nos
nouveaux formats
recharge



Nos boissons chaudes bio et instantanées à la chicorée sont idéales pour des pauses pleines de douceur à toute heure.



TORRÉFACTION
À L'ANCIENNE
DEPUIS 1908



GAMME SANS
CAFÉINE

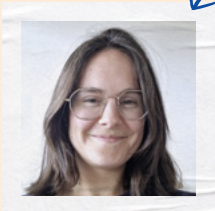


POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.

Ils ont changé leurs habitudes

Envie d'adopter un mode de vie plus durable ? Voici leurs astuces pour intégrer la transition écologique dans son quotidien.

Selfie



Biocomposteur

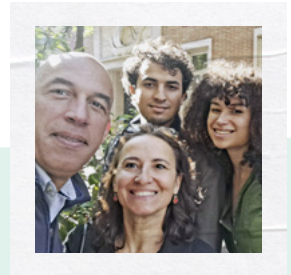
L'écologie se joue à double échelle, globale et individuelle.

Il y a donc les grands changements et

les petits changements. J'ai grandi à Barcelone et étudié au Danemark, je travaille aujourd'hui dans la logistique urbaine durable. Je viens d'une culture où le régime carné a une forte importance. Si la viande croise mon assiette, j'en mange volontiers mais je n'en achète plus. Un changement d'habitude récent ? Les déchets ! À la maison, nous voulons éviter d'en produire, d'ailleurs je ne les considère pas comme tels. J'achète beaucoup de vrac, et récemment, on a fait l'acquisition d'un biocomposteur d'intérieur. Le principe consiste à mettre les déchets végétaux couche par couche, puis de les saupoudrer d'un activateur pour les transformer en un jus fertilisant. Mais, on a... une seule plante ! Alors, les espaces verts alentour en profitent, on en donne autour de nous, aux parents. Hélas, on jette le surplus. Ça nous fait vraiment mal au cœur. Au niveau de la collectivité, ces équipements permettraient de réduire le coût de gestion des ordures. Sur le plan individuel, l'intérêt immédiat est que ça ne prend pas trop de place dans un appartement, et, aujourd'hui, nous sortons beaucoup moins les poubelles qu'avant.

Laia Canavaglia
25 ans, Maisons-Laffitte (Yvelines)

Selfie



Famille curieuse

En janvier 2024, toute la famille est devenue végétarienne. Louise avait déjà sauté le pas, et quand elle nous a demandé pourquoi pas nous - ses parents et son frère -, au regard de l'empreinte carbone et de notre amour pour les animaux et la nature en général, on est restés sans voix. Que répondre ? Enfin si, il y avait plein de réponses (une bonne côte de bœuf, des sardines grillées...), mais aucune ne semblait aussi forte que ce qui était de l'autre côté de la balance. Alors, on a dit banco, après tout, on risquait quoi ?

Essayer, c'est être curieux, se documenter, changer un peu ses réflexes. Et c'est avant tout une chance énorme de découvrir des alternatives, délicieuses et joyeuses, et finalement, nous apercevoir que nous nous sommes déshabitués au goût de la viande et de ses dérivés. Et c'est faire des économies ! Côté santé, tout va très bien, nous avons même la sensation d'aller encore mieux.

Lorsque nous avons dit que nous allions essayer, c'était vraiment essayer. Maintenant, nous ne reviendrions pas en arrière.

Aujourd'hui, l'offre est vaste pour se régaler et même surprendre les amis qui mangent à la maison. Il faut maintenant qu'on regarde ce qu'on mettra sur la plancha l'été prochain pour varier les plaisirs !

Annick, Éric, Louise et Baptiste Bruyère
54, 52, 25 et 23 ans, Port-Lesney (Jura)

Vous aussi vous souhaitez témoigner ?
Racontez-nous sur culturebio@biocoop.fr

« Merci ! », dit la peau

Conçu avec des ingrédients naturels, le soin de jour Barrier Balance apporte élasticité et souplesse à la peau. Elle est éclatante de santé !



La nature, notre berceau

C'est dès les années 1970, en Allemagne, que Thomas Haase, fondateur de Lavera, s'intéresse aux principes actifs naturels. Et c'est depuis 1987 que Lavera crée ses produits 100 % naturels, en défendant l'idée d'une beauté simple, innovante, accessible et durable.

L'équilibre optimal

Le soin de jour Barrier Balance est élaboré à partir de prébiotiques et de thé vert bio, une alliance qui protège et renforce la barrière cutanée. À eux deux, ils rééquilibrent le microbiome cutané. Dans toute sa générosité, le thé vert va en plus partager ses propriétés apaisantes !

Pour une peau saine

Hautement tolérable et dermatologiquement confirmée, la crème hydratante a une texture agréable à absorption rapide. Elle est à appliquer le matin sur une peau nettoyée en massant doucement.



lavera
COSMÉTIQUES NATURELS
BIO

**Soin de jour
Barrier Balance, 50 ml**

- Végane
- Sans parfum ni alcool
- Emballage en carton
100 % fibres recyclées

lavera.fr

Pour les petites peaux délicates

Préserver l'équilibre de la peau tout en garantissant hydratation et protection, voilà la promesse du coffret Le Bébé français bio qui rassemble deux soins naturels multi-usages.



Ciao le talc !

Le talc traditionnel irrite et dessèche les peaux fragiles, il est même accusé de provoquer des problèmes respiratoires et des cancers. Le Bébé français bio propose une alternative 100 % bio et végétale, un soin qui hydrate et protège sans aucun risque. Comment ? Grâce à l'amidon de riz qui absorbe en douceur l'humidité et à l'avoine qui apaise et hydrate.

L'huile toute douce

Dans son flacon en verre, l'huile de soins pour bébé contient de l'avocat, de l'avoine et du calendula ; un trio soigneusement sélectionné pour soulager, nourrir et protéger la peau. Utilisable aussi dans le bain, elle transforme l'eau en un voile lacté apaisant.



le bébé
français

**Coffret de naissance bébé :
Soin en poudre 2 en 1 (100 g)
et Huile de soins (100 ml)
+ Soin en poudre 2 en 1
(format voyage 50 g)**

- Fabriqué en France
- Formules 100 %
végétales et bio
- Sans talc ni parfum

bijin.fr

Vers une nuit paisible

Grâce à l'alliance de l'eau florale de fleur d'oranger et de l'huile essentielle de lavande vraie, la Brume d'Oreiller bio aide à calmer l'esprit ; elle favorise un sommeil serein et réparateur.

Saint-Hilaire s'y connaît

Depuis plus de trente-cinq ans, Distillerie Saint-Hilaire partage son expertise des plantes aromatiques à travers une large gamme de brumes biologiques parfumées alliant plaisir odorant et bienfaits thérapeutiques.

Un voyage olfactif

Bergamote, citron et néroli en notes de tête, fleur d'oranger, tiaré et lavande vraie en notes de cœur, vanille et cèdre en notes de fond. Tels sont les secrets de fabrication de la Brume d'Oreiller pour une évolution harmonieuse du parfum.

Utilisations

Avant le coucher, vaporiser une à deux pulvérisations sur l'oreiller, les draps ou un coin du pyjama pour profiter des bienfaits toute la nuit.

En rituel détente, diffuser légèrement sur un coussin ou un plaid pour créer une atmosphère relaxante.



**Brume d'Oreiller -
Lavande vraie
et Fleur d'oranger,
105 ml**

DISTILLERIE
Saint-Hilaire
AUVERGNE



- Certifiée Ecocert
- Fabriquée en Auvergne
- Flacon en verre,
étui en carton recyclable

sainthilairebio.com

Que le voyage commence !

Grâce à ses notes sucrées, florales et épicées, la brume parfumée bio Rêves d'Ylang enveloppe les sens d'une douceur exquise...

L'expertise Saint-Hilaire

Imaginée par une ingénieure formulatrice et fabriquée au cœur de l'Auvergne, cette brume envoûtante est conçue à partir d'eau florale de calendula bio et d'huile essentielle d'ylang-ylang bio.

Détente, réconfort et sensualité

Grâce à la rose, l'héliotrope et l'ylang-ylang qui sont ses notes de cœur, le parfum exotique de cette brume chaleureuse invite à l'évasion. L'harmonie globale est rendue possible grâce à la bergamote et au palmarosa en notes de tête, et à la vanille et au santal en notes de fond.

Conseils d'utilisation

Dans l'air ambiant de la maison, elle instaure une atmosphère chaleureuse et relaxante... Idéale pour une évasion sensorielle lors d'un bain ou d'une séance de méditation. Une vaporisation légère sur les textiles (rideaux, coussins ou vêtements) prolongera la douceur de son parfum tropical.



**Brume
Rêves d'Ylang,
105 ml**



C'est meilleur quand c'est bon et solidaire

Le Fonds de dotation Biocoop fête son anniversaire : 10 ans ! L'occasion de valoriser quelques actions parmi toutes celles soutenues depuis. Comment ? Avec une petite série vidéo bien gourmande réalisée avec l'émission *C'est meilleur quand c'est bon*.

Pascale Solana

Vous avez vu l'épisode sur *La Table du Recho*, traiteur « humaniste », selon les mots de ses créateurs, qui accompagne des personnes réfugiées dans leur parcours d'apprentissage dans la restauration. C'est aussi une bonne table dans le 18^e arrondissement à Paris. Ah ! vous êtes Lyonnais, et après avoir visionné l'épisode sur *La Récupéria*, qui récupère les invendus de magasins Biocoop entre autres pour les cuisiner en délicieux plats de saison et bio, vous êtes allés tester le menu. Chanceux !

Si vous ne l'avez pas encore vu, vous allez adorer le troisième épisode de la série. Il se déroule dans la cuisine de *Ernest & Souad*, un traiteur-restaurant parisien du quartier de Belleville dans le 20^e arrondissement. D'autres épisodes suivent. Ils sont réalisés par CMQCB, l'acronyme de *C'est meilleur quand c'est bon*, une émission culinaire sur les réseaux sociaux et un trimestriel papier. Depuis 2016, elle cartonne avec ces deux millions d'abonnés qu'Emmanuelle Jary, journaliste, et Mathieu Pansard,

producteur et réalisateur, embarquent à la découverte d'artisans, d'agriculteurs, de restaurants, de recettes et autres traditions gourmandes.

Bonnes tables, mais pas que

Chez Biocoop, on aime la bonne table. Et des projets alimentaires bio et solidaires, on en connaît dans toute la France. « *Ils sont soutenus soit par des magasins directement, soit par le Fonds de dotation Biocoop*, explique Dalila Habbas, sa déléguée générale. *D'où l'idée d'un partenariat Fonds de dotation Biocoop/CMQCB pour une série de six vidéos rebaptisées "C'est meilleur quand c'est bon ET solidaire". Une façon de mettre en avant ce que l'on soutient depuis dix ans et ceux qui le concrétisent, en rendant*

notamment une alimentation de qualité et de saison accessible à ceux qui en sont éloignés. »

Votre *Culture Bio* était curieux de voir comment la sauce prenait hors écran. Tel Rémy, le rat cuisinier du film *Ratatouille*, on s'est glissé, discret, derrière Mathieu Pansard et sa caméra pour suivre le tournage dans la cuisine de *Ernest & Souad*. C'était un midi à la fin du mois de septembre.

Mathieu et Emmanuelle arrivent à vélo... L'un déballa la caméra, l'autre file dans le resto où Tarek Idrissi l'accueille, tranquille. Le coup de feu n'a pas commencé, mais la petite équipe en insertion professionnelle s'active déjà. Emmanuelle Jary s'est vraiment très curieuse. Elle questionne sans cesse. Normal, c'est son métier. Tarek Idrissi a 33 ans, a travaillé pour une marque de sport connue mondialement jusqu'à ce ●●●



DIX ANS EN TROIS MOTS

Le Fonds de dotation Biocoop

L'objectif

Impulser une transition sociétale à travers des projets d'intérêt général qui contribuent, dans les territoires, à combattre l'injustice sociale, la précarité alimentaire et le changement climatique.

Le fonctionnement

Un conseil d'administration avec les parties prenantes de la coopérative Biocoop – sociétaires magasins, salariés, paysans, consommateurs ; un comité d'experts qui sélectionne des projets associatifs. Deux programmes thématiques, l'un autour de l'insertion professionnelle dans les métiers de l'agriculture biologique, l'autre dans la protection de l'environnement.

Des exemples

Engagement aux côtés d'Article 1, association de lutte pour l'égalité des chances, d'Emmaüs France dans la création de jardins et de fermes bio, de Créadie pour encourager les petits entrepreneurs qui intègrent à leur activité une dimension sociale ou environnementale. Le Don militant, via un arrondi en caisse en magasins Biocoop, a permis de soutenir des associations de protection de l'environnement, de défense du foncier agricole et de soutien aux producteurs comme Générations futures, la Fadear, Solidarité paysans, ou Terre de liens.

EN SAVOIR PLUS :

biocoop.fr, rubriques Le projet Biocoop/Nos actions solidaires

••• que la fameuse quête de sens l'oriente vers l'économie sociale et solidaire. « *Je ne voulais plus de ce système capitaliste. Certes, je ne vais pas changer la planète, mais je peux essayer de faire quelque chose à mon niveau !* »

« Pour manger » comme « pour boire »

Alors avec sa sœur, en 2021, il crée une entreprise traiteur, *La Cuisine de Souad*. Couplée à un programme d'aide alimentaire et d'insertion pour les personnes qui souffrent d'isolement social ou pour des réfugiés de l'association Ernest, elle donne naissance à deux restos dans le nord-est parisien. Le principe est simple : la consommation d'un repas normal dans un des restaurants affiliés finance celui d'un autre. Comme le « pourboire », une sorte de « pourmanger » qui permet de fournir de la nourriture à ceux qui en ont besoin.



En 2024, c'est près de 22 000 repas cuisinés par des bénévoles pour des personnes dans la rue, 1 650 repas gratuits au restaurant, 37 000 colis alimentaires auxquels *Ernest & Souad* a participé. « *Mais pourquoi Souad ?* », interroge Emmanuelle Jary. « *En souvenir des valeurs et petits plats de notre maman, Souad...* » Petits plats ?! Justement, c'est le moment où Emmanuelle commence à picorer, goûter - « *Cratch-cratch, mmm, succulents ces ghriba sablés sésame-amandes* » - avant de s'installer à table. L'entreprise de Tarek Idrissi n'est pas qu'humainement « *inclusive* », elle est « *bio, de saison, locale et végane. On cherche à réduire l'empreinte carbone* », précise le chef, qui peut aussi s'approvisionner auprès de Biocoop restauration pour cette cuisine du monde

d'inspiration marocaine : caviar d'aubergine (*zaalouk*), légumes farcis et riz (*khodra maamra*), etc. Les plats commandés par Emmanuelle arrivent, servis dans une jolie vaisselle colorée. Concentré, Mathieu filme. Emmanuelle déguste, commente, se réjouit, décontractée. Sur les réseaux sociaux, les abonnés demandent souvent à voir le cameraman, toujours invisible dans les vidéos, mais dont la voix relance la gourmande. « *C'est devenu une blague entre les internautes et nous* », dit-il amusé. Alors il est comment Mathieu ? Hé hé hé ! bien sûr, nous on l'a vu des pieds à la tête. Comptez pas sur nous pour cafter ! ■

Suivre la série *C'est meilleur quand c'est bon et solidaire* sur YouTube.



NOUVEAU



Celui qui n'aime pas,
il n'est pas né.

PRÊT EN
8 MIN
À LA POÊLE



EMMENTAL
FONDANT



POMMES
DE TERRE ET
OIGNONS
CUISINÉS



43%
DE LÉGUMES

CHAPELURE CROUSTILLANTE
AUX 3 GRAINES



365 RECETTES À DÉCOUVRIR
SUR SOY.FR



EXCLUSIVEMENT
EN MAGASIN BIO



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



La Chevrerie

Au bon lait bio de chèvre



Nos biquettes
s'invitent à

L'APÉRO



LAIT
LOCAL



FABRIQUÉ EN
BRETAGNE

UNIQUEMENT
EN MAGASIN BIO

Producteur tutti frutti

Après les cerises, les pêches, les abricots et autres spécialités des Pyrénées-Orientales, que l'on a pu déguster cet été dans les magasins Biocoop, Pascal Bruzy se lance dans un agrume, fruit du mariage de l'orange et la mandarine : la clémentine.

Marie-Pierre Chavel



Le Canigou

Pascal Bruzy

« La biodiversité aide à gérer les insectes indésirables sur la clémentine. »

Jeunes mandariniers

ORIGINE SUD-OUEST

Haut de 2785 mètres, le pic du Canigou semble protéger les plaines au pied des Pyrénées. Pascal Bruzy, lui, veille sur la nature. Sa passion, après son métier ? « *Le comptage et le baguage de la bécasse des bois.* » Il aurait aimé travailler dans la « *police de l'environnement* ». Mais la tradition familiale et l'amour de la terre l'ont appelé, et il s'est installé à Corbère, dans les Pyrénées-Orientales, en arboriculture bio. « *C'est mieux pour l'environnement et la santé* », assure le jeune homme de 29 ans. Avec 12 hectares, il peut proposer au fil des saisons une belle corbeille de fruits : cerises, pommes, pêches, nectarines, abricots, figues. Dans trois ans, il y ajoutera des clémentines, quand les arbres plantés en 2022 en réponse à la sharka - virus qui décime pêcheurs et nectariniers, et contre lequel il n'y a aucun traitement en bio - commenceront à produire. « *Le clémentinier a une croissance plus lente que le pêcher, mais il produit pendant quarante ans ; le pêcher, c'est entre vingt et vingt-cinq ans.* » Dans ce département confronté à de sévères pénuries d'eau, l'agrume fait figure de nouveau venu. « *On a tout à apprendre* », avoue Pascal qui, avec des collègues, a rencontré en Corse des producteurs aguerris et rassurants : sur la même latitude que l'île de Beauté, les Pyrénées-Orientales devraient être un terroir favorable aux clémentines. Vivement qu'on puisse les goûter !

IDENTITÉ

Pascal Bruzy fait partie des 2700 Paysans associés de Biocoop qui compte parmi ses sociétaires la coopérative bio et équitable La Tour. Le producteur lui délègue la commercialisation et le conditionnement des fruits.

Fish4Ever, la pêche vraiment responsable

Difficile d'imaginer plus militant et transparent que Fish4Ever !
Rencontre avec des conserves de thon écologiquement durables et socialement justes.

Anaïs Andos

C'est au début des années 2000 que le Franco-Anglais Charles Redfern fonde Fish4Ever. Son constat ? Dans le milieu bio, les produits de la pêche ne répondent pas à des standards assez hauts. Par exemple, certaines marques pêchent à la senne, une méthode industrielle au filet qui pêche en grosses quantités et n'est pas sélective. Pour Charles Redfern et sa petite équipe de dix personnes basée en Angleterre, ce n'est pas acceptable.

Chez Fish4Ever, le thon est uniquement, et depuis toujours, pêché à la canne. Seul thon au monde certifié Naturland, le thon listao des Açores - au naturel ou à l'huile d'olive bio - respecte de très nombreux critères, tant sur le plan social qu'environnemental via les méthodes de pêche. Ces petites boîtes au nouveau visuel coloré sont la garantie d'une pêche simple, artisanale, respectueuse de la nature et des humains. Rien n'est laissé

« Fish4Ever est plus qu'une marque, on s'est donné la mission de représenter et de pousser la pêche responsable. »

Clea Eschena, manager export



CHEZ BIOCOOP



Thon listao au naturel
pauvre en sel, 160 g



Filets de thon listao
au naturel, 150 g



Filets de thon listao
à l'huile d'olive bio, 150 g

au hasard : le thon listao est pêché et mis en conserve aux Açores, où il arrive entier, comme il a été pêché. Là où la pêche à la senne qui se fait plus loin en mer oblige à une prépréparation du poisson, le thon Fish4Ever est un vrai gage de traçabilité, et de qualité nutritionnelle et gustative.

« En réalité, notre ADN est très proche de celui des ONG, observe Clea Eschena, manager export. Nous travaillons avec Greenpeace, Bloom, etc., et, comme elles, nous dénonçons les nombreuses dérives actuelles. Notre différence et notre force : proposer une façon de continuer à consommer du poisson, moins et mieux, en soutenant les pêcheurs qui font les choses bien. »

Dans le cadre d'un projet cofinancé par Biocoop entre 2021 et 2023, en récoltant plus de déchets plastiques qu'elle n'en génère, Fish4Ever est devenue la première pêcherie « plastic positive ».

fish4ever.fr

Scannez ce code et découvrez la pêcherie neutre en plastique, avec Biocoop.





Boostez votre corps, respectez votre nature !



 **RESTAURATION
DE LA FLORE INTESTINALE**



 **ÉQUILIBRE
DU SYSTÈME IMMUNITAIRE**

 **SANS ADDITIF**

 **SANS ARÔME**

 **SANS
CONSERVATEUR**



Retrouvez-nous sur sojade.eu et  

Sojade est une marque déposée de Sojade SAS au capital social de 5 000 000 € - BP 93106 - 33531 Noyal-sur-Ollonne Cedex - SIREN 799 200 307

SENDO

La voie des mots

Sur les réseaux sociaux, ce poète engagé, slameur et performeur se fait connaître sous le nom de L'arbre qui pousse. Peut-être parce que, « *comme un arbre dans la ville** », Sendo a lui aussi « *grandi dans le béton* », en Seine-Saint-Denis. Mais ses racines n'ont pas oublié la terre, et ses textes font vivre une écologie véritablement populaire. Faisant rimer poétique et politique.

Propos recueillis par Gaïa Mugler-Thouvenin



« Pour aller tous ensemble vers la transition, il faut de la force, et l'amour en donne. »

BIO EXPRESS

1997 Naissance à Villepinte (Seine-Saint-Denis). Sendo R. Elota grandit entouré de sa mère, son frère et ses deux sœurs aînées. Il fait une prépa littéraire, une école en entrepreneuriat social et commerce, et deux ans de conservatoire avant de se concentrer sur le piano, comme sa sœur – décédée d'un cancer –, et sur le chant choral.

2012 Il est marqué par l'association créée par sa sœur pour former les jeunes à l'agriculture biologique au Congo-Brazzaville.

2014-2017 Il se forme au hip-hop, qu'il danse depuis ses 10 ans, jusqu'à participer au Hip-hop story à la Philharmonie de Paris.

2015 Entrée dans la troupe d'impro théâtrale Les Konkisadors.

2016 Expédition au Pérou avec des chercheurs.

2025 Cofondation de Re-Room, un vestiaire de scène solidaire (@re.r00m sur Instagram) et création de « Bœuf sans viande », des jams de poésie populaire organisées deux fois par mois.

Août 2025 Sortie de son titre *Rat des champs*.

* Référence à la chanson de Maxime Le Forestier.



Comment s'est fait votre rencontre avec l'écologie ?

Mon grand-père était pêcheur. Mon père, agriculteur bio au Congo-Brazzaville. Ma sœur a créé une école d'agriculture bio au Congo. Ma mère nous a sensibilisés aux questions de santé et de bien manger. C'est d'elle que je tiens que quand tu manges ce qui vient directement de la terre en évitant la nourriture industrielle, ça construit une bonne santé. C'est de cet héritage qu'est née ma conscience écolo, qui est une écologie des Sud, ou de la marge.

De la marge, c'est-à-dire ?

Une écologie qui se pense depuis les marges, qui admet la pluralité des chemins. L'écologie « dominante » parle avec des codes parfois accusateurs, excluants, dans lesquels tout le monde ne peut pas se reconnaître. Dans un événement écolo, en tant que banlieusard noir de classe moyenne qui écoute du rap, je vais entendre des mots qui ne vont pas me toucher, des exemples éloignés de mon quotidien. Dans les classes populaires, on vit une économie de la fonctionnalité. On récupère des vêtements ou des Tupperware. Ces petites expériences,

qui relèvent de l'écologie, ne sont pas perçues comme telles par les personnes concernées parce que l'on ne parle pas avec leurs mots, dans leurs codes.

L'écologie est une chasse gardée ?

Il y a actuellement une sorte de *gatekeeping*, un entre-soi involontaire mais réel. On ne s'adresse pas à toutes les personnes qui peuvent participer à la transition. Par exemple, aux CSP+ noirs ou encore aux artistes du hip-hop ou du rap. Alors que l'influence de ces cultures est majeure !

Comment abordez-vous la question pour sensibiliser ?

Dans tous mes projets, je construis du désirable en utilisant l'art et la culture pop. J'ai mis en place les soirées « afro-végé » qui relèvent de la transition ou les performances « Bœuf sans viande », des jams de poésie qui permettent de rendre moins ridicule auprès des gens qui me ressemblent le végétarisme. La moitié de mon public n'est pas végétarien ni même écolo. Leur participation à ces événements crée un effet boule de neige. Le capitalisme comme le modèle agricole dominant sont des fictions collectives imposées de force. On n'arrive plus à penser que d'autres existent. Il faut donc aussi décoloniser nos esprits.

Qu'entendez-vous par là ?

Quand nous, enfants français de familles congolaises, on se rend au Congo, on se dit : « Il faut construire une route » ou « Ces légumes tachés sont moches », alors qu'il n'y a pas de problème avec ces légumes et que la route n'est pas nécessaire. L'écologie décoloniale remet en question les habitudes de pensée qui érigent l'Occident en modèle de tout. ●●●

• • • Quel est le lien entre colonialisme et écologie ?

Il y a encore aujourd'hui ces manières de penser le monde qui reposent sur une hiérarchisation de tout. À une époque, on estimait qu'une personne noire était un bien meuble inférieur à l'animal. On considère qu'un cochon a moins de valeur qu'un chien. Décoloniser sa pensée amène à reconsidérer les questions de hiérarchisation du vivant. Et la poésie a un rôle à jouer là-dedans.

La poésie n'est-elle pas un luxe ?

En période de crise, on en a plus besoin que jamais. Je pense à celle de Langston Hughes, qui a écrit sur la révolte et l'espoir, avec des chants d'esclaves, pendant la ségrégation. La poésie relève des mouvements « *slow* », elle appelle à se poser, à être dans la réflexion. On en a besoin pour rendre le changement désirable.



L'écologie est-elle un thème récurrent des jams de poésie ?

Oui. L'idée était d'amener des thématiques plus larges et que l'on sente notamment l'ancrage végétarien de façon progressive. Je pose des thèmes récurrents – *public therapy*, *afropoetry*, figures de style –, et les poètes réagissent. Nous avons eu des éditions sur « Rêves et révoltes », « Le goût des racines », « Afropoetry et écologie décoloniale ». Les participants, qui n'avaient pas forcément l'écologie dans le viseur, se retrouvent à en parler, à échanger.

Que vous apportent ces expériences collectives ?

Même si, dans la lutte écolo, on a besoin de « stars » et d'incarnations individuelles, je pense qu'il faut également montrer que le collectif fonctionne. Nos jams permettent aussi de « débunker » [démystifier, NDLR] des clichés et préjugés sexistes, racistes, classistes : « un noir ne lit pas », « l'écologie, c'est pas pour les noirs ». Elles permettent de reconquérir une confiance en soi pour pas mal de gens, intimidés parce que, dans leur quotidien, c'était toujours d'autres qui ne leur ressemblent pas qui prenaient la parole. J'ai observé que les personnes racisées qui écrivent ne disent jamais qu'elles écrivent. De même, les femmes ont beaucoup moins confiance en elles sur scène que les hommes, sans que ça ne s'explique par une différence de compétences.

Dans la chanson *Rat des champs*, vous dites mieux connaître le « Pokédex », ce catalogue de créatures imaginaires issues d'un jeu vidéo, que les vraies espèces animales...

L'idée de ce titre est de rejeter l'injonction de perfection dans l'écologie tout en assumant



SI VOUS ÉTIEZ...

... UN AUTRE ARTISTE

Christiane Taubira.
Son écriture est poétique
jusque dans ses essais,
comme *L'Esclavage
raconté à ma fille*.

... UN ARBRE

Le ficus japonais que l'on
met devant les temples.

... UN INGRÉDIENT

Un plat mijoté que fait
ma mère, à base d'herbes
et de beurre de cacahuètes,
mon ingrédient préféré.

... DEUX MOTS QUI RIMENT

Poétique et politique.

... UN GRAIN DE SABLE SUR UN RIVAGE

Un grain de sable près
de la Porte du non-retour,
une plage d'où ont été
déportés des esclaves
au Bénin et où un
monument reste visible.

une volonté de transition. L'écologie lisse
et parfaite est un mensonge ! La réalité, triste
et étonnante, est là, je connais mieux les
Pokémon que les animaux. Et elle m'interroge :
comment en est-on venu à se dire que c'est
normal ? Cette question fait partie de ces
choses qui poussent à décoloniser nos esprits.

Et l'alimentation, quel rapport entretenez-vous avec elle ?

Peut-être parce qu'en cuisine comme en écrits,
on tisse des liens importants, la question de
la nourriture revient toujours dans mes projets.
Bien manger est si important que ça ressurgit
partout. Comme dans mon projet collectif,
« Sauce ». La sauce, c'est ce qui prend quand
plusieurs éléments différents sont mélangés.
En l'occurrence, c'est un groupe d'artistes
qui se réunissent, et travaillent en cuisinant
et mangeant ensemble. La nourriture a un tel
impact, y compris sur les émotions ! Il y a
beaucoup d'amour dans la nourriture, d'où le fait
que j'associe souvent les mots et la question
de l'alimentation. Elle est un des bons angles
pour parler écologie à tout le monde.

Vos textes sont empreints de douceur et d'amour. N'est-ce pas dérisoire et inadapté face aux défis actuels ?

Il est toujours temps de parler de douceur
et d'amour. Et l'amour, c'est si large !
La révolte pour la justice, ça part de l'amour.
Pour aller tous ensemble vers la transition,
il faut de la force, et l'amour en donne.
Pour affronter les défis contemporains
et aller de l'avant, il faut reconnaître les erreurs
présentes et passées, et ça ne peut se faire
qu'avec amour. ■



RETROUVER L'INTERVIEW
INTÉGRALE DE SENDO
EN SCANNANT CE CODE
OU SUR BIOCOOP.FR,
RUBRIQUES LA BIO AU
QUOTIDIEN/NOTRE MAGAZINE

Du nouveau côté soja

Sojade n'en finit pas d'innover avec cette nouvelle boisson végétale bio enrichie en fibres et garantie sans gluten. Et ce ne sont pas ses seuls atouts !

La recette gagnante

Depuis 2002, Sojade propose des produits simples, authentiques et gourmands ! L'objectif ? Offrir les bienfaits du soja sous des formes variées pour régaler les papilles tout en respectant la nature. Le tout grâce à un soja bio, donc sans OGM, et garanti 100 % français.

Quand Sojade rime avec confort

La gamme boissons Sojade s'agrandit, avec une nouvelle référence riche en fibres, qui vise à répondre aux attentes des consommateurs dont l'alimentation



Boisson Soja Fibres bio - 20 g par brique, 75 cl

- Faible teneur en sucres
- Sans gluten
- Fabriquée et conditionnée en France

est souvent carencée en fibres, et permet ainsi de contribuer activement à l'apport en fibres quotidien recommandé de 30 g/jour (Anses).

Boisson bien-être et plaisir

Ingrédient clé, le jus de soja bio français est transformé en une boisson onctueuse et douce, sans arôme ni édulcorant. Avec sa texture ultralisse, son goût neutre et sa faible teneur en sucres, elle s'utilise aussi en cuisine.

Utilisation et conservation

La vie est belle avec Sojade : la boisson Soja Fibres bio est prête à l'emploi ! Selon les goûts, elle se consomme chaude ou froide, nature ou aromatisée... La seule chose à faire est de bien agiter la brique avant l'emploi. Après ouverture, à conserver au réfrigérateur et à consommer dans les cinq jours.

sojade.eu

KAOKA[®]
Bio & Éthique par Nature
depuis 1993

AVEC LE CHOCOLAT KAOKA, VOUS SOUTENEZ

Depuis plus de 20 ans,
Kaoka travaille à la
pérennisation des
plantations de cacao
pour permettre aux
producteurs de faire face
aux défis climatiques.

**LA CULTURE
DU CACAO
DE DEMAIN**



**UN CACAO
ZÉRO
DÉFORESTATION**

**LES
PRODUCTEURS
DE CACAO**

Kaoka leur garantit
l'achat de 100% de leurs
récoltes tout au long de
l'année pour leur assurer
un débouché
pérenne et leur
permettre de
se projeter
dans l'avenir.



▲ RECETTE DE COURONNE AU CHOCOLAT
SUR WWW.KAOKA.FR

**LA
SAUVEGARDE
DE CACAO
AROMATIQUES**

NON à la standardisation
du goût du chocolat, **OUI**
à la diversité des variétés
de cacao et à la qualité !

PLUS D'INFOS SUR : WWW.KAOKA.FR

SAS Kaoka - 340 rue Eugène Guérin 84200 Carpentras

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

demeter



Avis important : L'allaitement maternel est idéal pour votre enfant. Les laits de suite conviennent uniquement aux enfants de plus de 6 mo.s. Demandez conseil.

Une partie de
cache-cache à table ?
C'est tout naturel !



Holle
biodynamique
depuis  1934