

BIOMENINGES

JANVIER 2018 – # 3

**Journal de la SCOP Biocomminges
Magasins Biocoop Bazert & Landorthe**

BioMéninges, Gazette de la SCOP Bio-Comminges, a vocation à vous informer en toute transparence des évolutions de vos magasins Biocoop, Bazert et Landorthe, de nos prix, de nos animations, de la vie de notre association de consom'acteurs CARLINE, du monde de La Bio et de tout ce qui nous passe par la tête ! Bonne lecture.

SOMMAIRE

- I Vie de la SCOP
- II ZOOM Producteurs Locaux
- III Produits
- IV Dossier de presse
- V Biocoop, notre réseau
- VI Agenda Animations magasins
- VII les recettes et Conseils



Bonne Année 2018 !

Vivien, Pierre, Marie, Laurence, Virginie, Samuel, Cyril, Bruno, Laurent, Carole, Marie, Elsa, Léa, Vincent, Cyril, Jérôme, Arnaud, Didier, Cédric, Nicolas, Nancy, Vanessa, Isabelle, Dominique, Marie-Christine, Chantal, et aussi non présents Marie-Lise, Elsa, Sarah, Lola et Yannick.

EDITO

La Bio d'aujourd'hui n'est plus celle d'hier,
Des producteurs, distributeurs motivés par
la qualité il en existe toujours,
Mais quotidiennement pointent des vautours,
Attirés par l'argent, c'est dément, la pilule est
parfois amère.
BioMéninges, gazette des salarié(e)s de
la SCOP BioComminges,

A vocation à vous informer de ses évolutions,
de sa vision,
L'Etik prime, nos prix reflètent une politique
et souvent l'équité en prime,
Dans ce méli-mélo du marché du bio, il convient
de discerner le vrai du faux,
BioMéninges vous nourrit (qualitativement) d'infos,
pour porter plus haut le flambeau de La Bio.

aux manettes...

Direction Editoriale : Arnaud Besnard
Conception graphique : Iza Beauvillier
Rédaction & Articles : Ouvert à tous les membres de la Scop
Newsletter : Marie Lacoste
Site : www.biocomminges.biocoop.net
Mail : biocooplandorthe@gmail.com

Contact : Scop Biocomminges - ZC de Landorthe - RD 817-31800 Landorthe. 05 62 00 83 00



Vie de la SCOP

1. Au magasin du Bazert, vous ne verrez plus pendant trois mois Elsa Chabaud, coresponsable du rayon service arrière (pain, fromages et viandes à la coupe...), qui part en congé sans solde. Elle sera remplacée durant cette période par Vivien Denis, un ancien collaborateur qui a travaillé pendant deux ans (2013-2015) au magasin de St Gaudens. Bienvenue à lui, bon voyage à elle !

2. La SCOP (Société Coopérative et participative) BioComminges est composée de salarié(e)s, de salarié(e)s coopérateurs et de coopérateurs extérieurs non-salariés. Chacun et chacune, selon son temps disponible, ses motivations du moment et son degré d'implication, peut travailler bénévolement à la construction de la SCOP. Le projet BioComminges est ambitieux et encore inabouti : de ce fait, il nécessite d'y consacrer du temps et cela se fait en partie sur des heures non rémunérées. Voici ce sur quoi nous travaillons actuellement :

a // RUBI : désignation de la réunion mensuelle (un soir en semaine) des salariés coopérateurs. Elle est vouée à la tenue de débats lesquels peuvent engendrer des décisions sur les grandes orientations dites « politiques » de la SCOP BioComminges.

Actuellement, nous travaillons à élaborer une Charte dont le but est double : renseigner les consomm'acteurs que vous êtes de notre vocation et de nos orientations ; permettre aux salarié(e)s d'évoluer dans un cadre précis et de s'y rattacher tout au long de leur journées professionnelles quotidiennes. La première partie de notre future Charte, validée par l'assemblée sans objection, est la suivante : « Pour participer au changement de modèle sociétal, La SCOP BioComminges fait le choix d'un commerce bio militant en limitant au maximum son empreinte sur l'environnement dans tous les aspects de son activité (com-

merce, emballage, transport, administratif, énergie, etc...).

b // CGA : désignation du groupe de travail Conditions Générales d'Achats.

Au fil des ans l'organisation et la gouvernance de la SCOP BioComminges se sont complexifiées, il est apparu nécessaire de clarifier nos positionnements sur les achats des produits et de pouvoir se référer à un outil commun. Le but de ce groupe de travail CGA est d'augmenter le niveau d'exigence de la SCOP (qualité/éthique des produits, impact environnemental), répondre aux aspirations politiques des coopérateurs (Charte BioComminges) mais sans mettre en péril la structure. Les futures conditions générales d'achat BioComminges seront un cadre exigeant sur lequel s'appuieront les différents secteurs (Fruits et Légumes, Frais...) lors de l'acte de commande et qui nous définira en partie en tant que magasin bio militant.

c // Com/Pub : désignation du groupe de travail Communication / Publicité.

Ces dernières décennies, l'univers de La Bio a fortement évolué, que ce soit au niveau national qu'au niveau local. En effet, la niche de La Bio, presque confidentielle à la création de Biocoop en 1986, est devenue en 30 ans un marché à croissance exponentielle où sévit une concurrence forte menée par des réseaux indépendants mais aussi par la GMS (Grandes et Moyennes Surfaces conventionnelles) qui maintient La Bio comme un marché à forte valeur ajoutée et non comme une valeur politique. Ces évolutions, la SCOP BioComminges les vit tout autant.



En découle un besoin en communication important, à la fois pour définir ce qu'est la Bio mais aussi pour différencier nos pratiques de celles de la concurrence. Parallèlement, les outils de communication se sont complexifiés, notamment avec l'avènement du net, des réseaux sociaux...

Ce groupe Com/Pub a à charge de proposer deux conventions :

- 1° Communication (types de communication, axes de diffusion des supports de communication, communication via partenariats)
- 2° Publicité (types de publicité et supports choisis ; publicité via partenariats).



d // Suivi de Projets : désignation du groupe de travail Suivi de Projets Carte Etik. La carte fidélité des magasins de Landorthe et du Bazert, au fonctionnement atypique, offre la possibilité aux client(e)s qui en sont détenteurs de redistribuer leurs gains générés par les remises à des projets divers. Le groupe Suivi de Projets a pour objectif de cibler des projets qui pourront ensuite bénéficier des dons des consom'acteurs, consom'atrices.

3. Fromagerie Sost :

Les salarié(e)s de la SCOP ont collectivement choisi la fromagerie Sost, installée en Barousse, comme premier projet de la carte Etik. En effet, un incendie survenu en décembre a ravagé le bâtiment accueil, la salle de vente et a occasionné des dégâts sur la cave condamnant par là même la production de l'année puisque l'affinage ne peut plus se faire.



Avant même que le groupe de travail Suivi de Projet (lire aussi info ci-dessus) ne finalise la liste des projets pour les mois à venir, nous tenions à montrer notre solidarité à ces producteurs locaux, dont vous avez peut-être goûté les fromages bio de vache et brebis, touchés par ce drame. Consom'acteurs, consom'atrices, les dons sont donc ouverts !

4. Suite au contrôle, en décembre 2017, de la direction départementale de la protection des populations, nous sommes dans l'impossibilité légale de vendre des fruits et légumes à -50%. Ce « petit rayon » a vécu, ce petit rayon n'est plus !



Visite producteurs locaux



GAEC des Manechs Eric & Marion Mauvezin de Prat (09)

PRATIQUE

Où trouver les produits d'Eric & Marion :
à la ferme, sur 2 marchés locaux, chez
Biocomminges Landorthe & Bazert et
Biocoop Muret, aux foires Bio d'Arbas et
Biô Garonne de Toulouse.



ZOOM SUR LE GAEC DES MANECHS.

(Groupement agricole d'exploitation en commun)

Deux salariés de la Scop sont allés visiter Eric et Marion à Mauvezin de Prat en Juin dernier.

Installés depuis décembre 2014, en Bio depuis le départ (certifié AB - Ecocert) ils élèvent un troupeau d'une centaine de Brebis (des Manechs à tête rousse) sur 25 hectares au pied du piémont Pyrénéen.

Ils fournissent nos deux magasins en Tomme des Manechs et yaourts au lait entier de brebis.

Leur objectif depuis trois ans est de rendre cette activité viable, ce qui n'est pas encore le cas, cela ne leur enlève ni le goût du travail ni leur sourire lorsqu'ils nous font la visite de leur exploitation.

Toute la transformation est réalisée sur place, la certification Ecocert signifie qu'ils répondent au cahier des charges Européen de l'Agriculture Biologique, un des buts de notre visite est aussi de valider avec eux le respect du cahier des charges Biocoop plus exigeant.

Nous repartons riches de nos échanges et ravis de mieux connaître nos deux producteurs et les produits qu'ils nous préparent avec tant de soin.

Plus d'infos sur le site <http://biocomminges.biocoop.net> dans l'onglet "fournisseurs locaux".



Infos produits



À PROPOS DE L'OFFRE LIMITÉE EN BEURRE, FIN D'ANNÉE 2017...

Avec l'explosion de la consommation bio, l'offre de beurre bio n'a pas suivi les capacités de production. Globalement, la collecte de lait bio progresse depuis juin 2017 et sera rétablie au printemps 2018, mais il faut plus de temps pour reconstituer les stocks de beurre, surtout dans un contexte de marché déstabilisé.

À cela s'est ajouté la pénurie de beurre conventionnel, dont la raison est différente. Un bras de fer entre les grands groupes laitiers et les grandes et moyennes surfaces conventionnelles existe depuis des années, créant une spéculation sur le prix des matières premières comme le lait, la crème... Les ventes de matières grasses sont davantage orientées sur l'export plutôt que sur le marché intérieur, ce qui augmente le phénomène de rupture en conventionnel... et le report des consommateurs sur le beurre bio.



le groupement Biolait. Avec les transformateurs, le travail se fait sur l'équilibre matière, afin de valoriser à la fois les protéines de lait et la matière grasse.

Sachez que Biocoop accompagne la filière laitière bio dans sa structuration en construisant des partenariats durables avec la production agricole, comme

POURQUOI DU E503, UN ADDITIF CONTROVERSÉ, DANS LES BISCUITS BIOCOOP ?

Seuls 48 additifs sont autorisés dans les produits bio contre 300 dans l'alimentation conventionnelle. Une majorité sont d'origine naturelle, végétale, animale ou minérale. De plus, les extraits de plantes comme l'extrait de romarin (ou E392) sont, quand cela est possible, issus de l'agriculture biologique.

Le carbonate d'ammonium (E503) en fait partie et est utilisé comme agent levant.

LE BOUILLON DU JAMBON SANS SEL NITRITÉ CONTIENT-IL DU CÉLERI ?



L'Union européenne a pris des dispositions pour garantir une information claire sur les allergènes. Les substances pouvant provoquer des allergies, dont le céleri, sont obligatoirement étiquetées dans les listes d'ingrédients. Le jambon Biocoop sans sels nitrités n'en contient pas dans sa recette, sinon la mention serait présente sur l'étiquette.

NOS MARGARINES SONT-ELLES HYDROGÉNÉES ?



L'hydrogénation génère des acides gras dits trans, qui augmenteraient les risques de maladies cardiovasculaires. Cette pratique utilise des composés chimiques comme l'hydrogène moléculaire, qui n'est pas autorisé. En bio, l'hydrogénation des matières grasses est interdite par le règlement européen.



LA BANANE DES CANARIES

Type Cavendish variété Petite naine

Origine : Les îles Canaries (La Palma et Tenerife)

Saison : Toute l'année

Pourquoi : proposer une origine européenne

Goût : La banane des Canaries a la particularité d'être cueillie plus tardivement sur la plante. Elle atteint ainsi un degré de maturité plus important que les bananes issues d'autres origines et concentre les arômes caractéristiques de la banane. Elle a aussi un niveau plus élevé en sucres mais une faible teneur en amidon.

Aspect visuel : La banane des Canaries est plus petite et plus courbée que les bananes des autres origines. Sa peau présente des tâches sombres caractéristiques sur la peau. Elle a aussi une chair plus colorée.

Informations complémentaires : Tous les producteurs sont sociétaires du groupe et sont certifiés Global Gap. Elle est

cultivée sur la terre volcanique. Comme tous les produits Biocoop elle n'est pas transportée par avion.

Consommation : Elle se consomme crue, en salade de fruits ou entière pour le goûter et le dessert. Elle se cuisine en cake, en tarte ou flambée. Comme les autres bananes, il faut la peler au dernier moment car la chair s'oxyde rapidement.

Produites sur les îles espagnoles au large du Maroc, elles parcourent un nombre limité de kms.

C'est une banane IGP (Indication géographique protégée). Elle n'est pas certifiée « commerce équitable » car ni produite en zone équatoriale (ou pays en voie de développement), ni en France.

Un audit mené chez le fournisseur a permis de vérifier que la banane des Canaries répond aux exigences de Biocoop : qualité, cohérence des pratiques culturelles...

Dossier - Revue de presse

L'Assemblée Nationale prolonge le crédit d'impôt pour l'agriculture bio

TROIS ANS DE PLUS... L'Assemblée nationale a prolongé le crédit d'impôt pour l'agriculture biologique jusqu'en 2020, dans le projet de loi de finances 2018. Ce crédit d'impôt bénéficie aux entreprises agricoles dont 40% au moins des recettes proviennent d'activités agricoles relevant du mode de production biologique.

Le secteur du bio fait face à un besoin de développement avec une demande croissante des consommateurs alors que la PAC (politique agricole commune) prévoit d'arrêter des aides au maintien de l'agriculture biologique fin 2017. L'amendement augmente donc le crédit d'impôt de 2 500 euros à 3 500 euros pour les années 2018 à 2020. Les entreprises bénéficiant d'une aide à la conversion ou au maintien de l'agriculture biologique conserveront la possibilité de la cumuler avec le crédit d'impôt, sous réserve que le cumul n'excède pas 4 000 euros.

Christine Pirès-Beaune (PS) et Eric Alauzet (LREM, issu des rangs écologistes) ont défendu des amendements pour prolonger le crédit d'impôt de trois ans et le revaloriser à 4 000 euros, jugeant qu'il serait contradictoire de l'arrêter alors que la France veut encourager le développement de l'agriculture bio.

L'Etat avait annoncé fin septembre qu'il allait cesser à partir de 2018 de verser des «aides au maintien» des agriculteurs biologiques, pour se «recentrer» sur les «aides à la conversion» destinées à lancer des débutants du bio. Les aides au maintien versées après les trois premières années d'activité étaient essentiellement destinées à stabiliser et pérenniser une jeune exploitation bio.

34% La part de l'alimentaire dans les dépenses totales de biens des ménages, en 2017 (contre 32,4 % en 2007). 76 % des personnes en quête de qualité fréquentent les magasins bio pour tout ou partie de leurs courses alimentaires (+ 10 % par rapport à 2016).

Source : Insee

4 Le nombre de circuits d'achats fréquentés par les Français tous les mois. En tête : les supermarchés (pour 76 %), puis les hypermarchés (pour 66 %) et les discounters (pour 49 %).

Les magasins bio sont visités 1 fois par mois par 12 % des consommateurs.

Source : Nielsen Homescan





#BONNESRÉSOLUTIONS2018

Pour convertir son exploitation en bio, un agriculteur a besoin de 6 mois à 5 ans. C'est pourquoi, depuis plus de 30 ans, Biocoop vient en aide aux agriculteurs. Pour cette nouvelle année, nous souhaitons aller encore plus loin. Nous lançons une cagnotte en ligne disponible jusqu'au 31 janvier. Rejoignez la cagnotte solidaire sur Leetchi. www.leetchi.com/solidarite-conversions-biocoop.

IN VINE. SOLIDARITÉ DANS LE RÉSEAU BIOCOOP

Les 13 magasins Biocoop du Maine-et-Loire (49) ont lancé une action de communication commune pour soutenir les viticulteurs bio sinistrés par le gel du printemps 2017. Ils ont collecté 2 € par bouteille de vin vendue en magasins pendant la campagne « Bio et local, c'est idéal » (automne 2017). Les 2 524 € reversés au Groupement des agriculteurs bio serviront à des actions techniques pour aider les viticulteurs les plus touchés à rebondir.

L INNOVATION DU MOIS

La Société de transport de Biocoop (STB) s'est équipée de la 1ère remorque française qui utilise du CO2 pour produire du froid. Objectif : se séparer progressivement du gaz HFC, dont l'effet de serre est 14 000 fois plus puissant que le CO2. En parallèle, le développement des camions roulant au gaz se poursuit avec 3 véhicules en région Centre-Nord-Est et une extension du parc à venir pour les autres régions. Le transport par péniche est aussi expérimenté pour relier le Nord au Sud.

LE CHIFFRE DU MOIS

500. C'est le nombre de magasins du réseau Biocoop en ce début d'année 2018.

FRANCE DES HÉROS ORDINAIRES

Biocoop s'est engagé dans le débat politique pour défendre sa vision de la société avec une campagne participative intitulée « Pour une France des héros ordinaires ». Biocoop a remis au Président de la République, Emmanuel Macron, son Livre blanc « Pour une France des héros ordinaires ». Il repose sur 21 propositions pour une société plus responsable, toutes issues d'une réflexion collective avec les Français. Avec plus de 1700 propositions envoyées aux services Biocoop par des consommateurs Biocoop et 1026 retenues, ce sont véritablement les idées des citoyens qui ont construit ce projet collaboratif. Parce que plus qu'une marque sociétale et activiste, Biocoop est un véritable projet politique. Aujourd'hui, Biocoop vous propose de découvrir le Livre Blanc. Dans cet ouvrage, vous retrouverez vos propositions les plus pertinentes et les plus en phase avec les valeurs défendues par Biocoop. Parcourez les pages du Livre Blanc de la France des Héros Ordinaires

POUR UNE FRANCE 
**DES HÉROS
ORDINAIRES**

Pour + d'infos : www.biocoop2017.fr

A PROPOS DES PESTICIDES

Le contexte

UNE UTILISATION EN HAUSSE

Les pesticides sont des substances, essentiellement chimiques, auxquelles l'agriculture conventionnelle a recours pour lutter contre les insectes (insecticides), les champignons (fongicides) et les "mauvaises" herbes (herbicides). En France, 67 000 tonnes de pesticides ont été utilisées en 2015, ce qui place notre pays au premier rang européen.

Quel impact sur la santé ?

De nombreuses études scientifiques ont analysé l'impact des pesticides sur la santé. La plupart d'entre elles, dont celle de l'agence de l'Organisation mondiale de la santé [OMS] spécialisée sur le cancer, conclut que plusieurs pesticides courants, dont les herbicides organophosphorés, sont des cancérigènes "probables ou possibles". Mais l'OMS ne se prononce pas sur une interdiction.

CE QU'IL FAUT SAVOIR

1

UN SYSTEME DE CONTROLE EPROUVÉ EN BIO

Une fois par an, tous les producteurs, transformateurs et distributeurs bio sont audités par des organismes habilités. Selon la nature des produits et les risques, des analyses en laboratoire sont réalisées en complément. Pour mieux cibler les recherches à effectuer, le dispositif Securbio regroupe toutes les analyses positives ou négatives effectuées

[VRAI]

L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE REFUSE LES PESTICIDES DE SYNTHÈSE

Les produits chimiques de synthèse sont interdits. Le recours à des engrais organiques pour fertiliser les sols, à certains extraits de plantes ou à des substances naturelles concentrées à effets de pesticides (soufre ou cuivre, mais à des doses limitées) est possible. Une seule molécule chimique de synthèse est tolérée: la deltaméthrine contre la mouche de l'olivier.

UN PRODUIT BIO PEUT CONTENIR DES TRACES DE RÉSIDUS CHIMIQUES

Oui, malgré les précautions prises par les producteurs. La cause : la volatilité des molécules chimiques ou la proximité d'un champ exploité en conventionnel.

[FAUX]

LE BIO EST TRÈS CONTAMINÉ

Les données officielles montrent que les productions bio sont très peu contaminées par des résidus de pesticides, alors que près de la moitié des productions végétales conventionnelles le sont. Selon le récent rapport de l'European Food Safety Authority (EFSA), 0,8 % des 4 620 aliments bio analysés dépassait les limites maximales.

UN PRODUIT BIO CONTAMINÉ EST DÉCLASSÉ

Actuellement, les analyses sur le produit fini ne sont pas systématiques: elles sont fonction des enquêtes de terrain de contrôleurs externes. Lorsqu'une substance interdite est détectée dans un produit, le déclassement n'est pas automatique. Tout est affaire de seuils.

2

BIOCOOP FAIT EFFECTUER DES ANALYSES RÉGULIÈRES

Des analyses sur les fruits et légumes et les produits élaborés à marques Biocoop, ainsi que sur quelques produits des marques nationales, sont régulièrement commandées par Biocoop. Chaque année, une centaine de références sont analysées en complément des analyses des opérateurs et du travail des organismes certificateurs.

3

TOUTE DETECTION EST SIGNALÉE

En cas de détection de pesticides, Biocoop opère un signalement auprès de son organisme certificateur, Ecocert, qui poursuit l'enquête et détermine le devenir du produit: son maintien en bio, en cas de simple trace, ou son déclassement en cas de pollution avérée.

SOURCE TOUS BIOCOOP'S N°5

Infos bio locales

INFOS DE L'ASSOCIATION ERABLES 31

(Ensemble pour Représenter l'Agriculture Biologique Locale, Écologique et Solidaire en Haute-Garonne, est l'association départementale des producteurs bio. Cette association représente les producteurs engagés en bio et fédère les attentes des citoyens et de tous les acteurs de la filière bio.

Restauration Collective

Vous souhaitez lancer une démarche d'introduction de produits bio et locaux sur votre territoire ? N'hésitez pas à contacter notre chargée de mission restauration collective bio et locale : Marie Sibertin-Blanc, 06.45.35.11.23 rhd.erables31@biomidipyrenees.org



Sophie dans son camion ambulant vous accueillera avec son sourire du large, derrière un bel étal de poissons de saisonnalité et de pêche respectueuse de notre environnement.

Vous n'y trouverez pas de poissons d'élevage ou, si c'est le cas, il sera d'élevage Bio ou en AOP.

http://www.qualite-france.com/prestations/signes-officiels-de-qualite/p4_23_48_certifications-aoc-et-aop.html



QUAND	HORAIRE	OÙ
Tous les mardis	7H30 à 13h	Biocoop Landorthe



LES RENCONTRES ASSOCIÉES

JEUDI 08 FÉVRIER À 20H30

317



Collectif 317 - documentaire 1h

Synopsis :

Le 29 Novembre 2015, en réaction aux attentats qui ont frappé à plusieurs reprises le pays, le gouvernement décrète l'Etat d'urgence. Toute la classe politique acquiesce, députés communistes compris. Seuls 6 députés, socialistes et écologistes, voteront contre.

Qui vont être les premiers sévèrement réprimés par le nouveau dispositif ? Les terroristes islamistes pour lequel il a été décrété ? Eh bien non. Ce seront

les manifestants rassemblés le même jour contre l'hypocrisie et l'inutilité de la COP 21 qui va s'ouvrir à Paris le 30 Novembre.

317, film collectif et anonyme - car l'anonymat sinon la clandestinité est un outil de résistance sous État d'urgence - a recueilli les témoignages des gardés à vue, nous montrant en quoi ce 29 Novembre 2015 est une date sinistre pour les libertés.

Soirée de soutien à un militant poursuivi pour son refus du fichage ADN, organisée par le collectif Résistances en Comminges

Projection suivie d'une discussion avec la réalisatrice et Alain Billaud, ancien juge d'instruction sur Saint Gaudens.

Agenda Carline janvier 2018

L'association C.a.r.l.i.n.e (Consom'acteurs Avisés Respectant Les Intérêts de Notre Environnement), crée en 1992, a pour objectif de sensibiliser le public sur La Bio.

ACTIVITÉ	AVEC QUI	QUAND	HORAIRE	OÙ	FRAIS
Conseils en nutrition : Thème des Huiles et Matières Grasses	Anne-Sophie Tricoire Naturopathe	Mercredi 17 Janvier	17 h	Biocoop de Landorthe	Participation Libre
Présentation du Reiki	Françoise Sanssené	Jeudi 18 Janvier	17 h	Biocoop de Landorthe	Participation Libre
Présentation du Reiki	Françoise Sanssené	Jeudi 18 Janvier	20 h	Cinéma le Régent St Gaudens	Participation Libre
Conseils en nutrition : Thème des Huiles et Matières Grasses	Anne-Sophie Tricoire Naturopathe	Jeudi 25 Janvier	19 h 30	Biocoop de Landorthe	Participation Libre
Présentation de Vélos Electriques Personnalisés	François de EbikeAdventure (Motorisation sur tous types de vélos)	Janvier	11 h à 13 h et de 15 h à 17h (selon temps)	Biocoop de Landorthe (en extérieur)	-

INFOS UTILES & PÉTITIONS

Lumières inutiles dans vos communes : pour interpeller votre maire :

<http://r.mailing3.agirpourenvironnement.org/82s7h0lsvv7pvf.html>

VICTOIRE ! suspension des 2 insecticides à base de sulfoxaflor suite au recours de Générations Futures !

<https://www.generations-futures.fr/actualites/victoire-suspension-sulfoxaflor/>

Initiative :

Au cœur des Cévennes, une équipe d'apiculteurs et d'agriculteurs courageux est en train de mettre en place un écosystème qui permettra peut-être de sauver l'abeille noire, notre abeille locale européenne, menacée de disparition imminente. Pour les aider dans leur projet :

<https://info.pollinis.org/projet-vallee-abeille-noire-je-fais-un-don/>



Bonne nouvelle !

Après les 600 000 signatures de la pétition WeMove EU, Monsieur Timmermans, vice-président de l'Union européenne, affirme partager les inquiétudes sur la pollution plastique des océans : "Je suis votre allié, et je mettrai tout en œuvre pour que nous puissions présenter une stratégie ambitieuse d'ici la fin de l'année." Dont acte. <https://act.wemove.eu/campaigns/mettons-fin-pollution-plastique>

Les recettes et Conseils

MARIE LISE

(magasin du Bazert) VOUS PROPOSE

UN VELOUTÉ DE PATIDOU AU MORBIER

Ingrédients (2 personnes)

- 1 grosse pincée de poivre
- 1 grosse pincée de graines de coriandre moulues
- 2 c à s de crème
 - 100g de Morbier (poids sans croûte)
 - 1 grosse pincée de muscade
 - 1 grosse pincée de paprika
 - 1/2 échalote
 - 20 cl de bouillon
 - 3 capsules de cardamome
 - 2 petits Patidou

(courage locale produite par notre producteur Thierry Peel installé à Montberaud)



ÉTAPE 1 :

Découper un chapeau dans les patidou (à environ 1/4 de la hauteur de la courge). Enlever les pépins et les fils de la courge. A l'aide d'une cuillère, et de beaucoup de patience, gratter la chair de la courge le plus possible (sur le chapeau également).

ÉTAPE 2 :

Couper grossièrement l'échalote et l'ajouter à la chair de la courge, le bouillon et les épices. Chauffer et laisser cuire à petit bouillon pendant un bon quart d'heure. La chair de la courge doit être fondante.

ÉTAPE 3 :

En laissant sur le feu, ajouter le morbier coupé en cube et la crème et mélanger très rapidement pour que le fromage fonde. Mixer la préparation pour obtenir une texture veloutée.

Pour servir, verser le liquide dans les courges évidées. Régalez vous.

CHUFAMIX

LE CONSEIL D'ARNAUD

(magasin Landorthe)

Récemment, j'ai passé un cap ! Je me suis procuré le ChufaMix, outil d'aide à la réalisation de laits végétaux que nous vendons dans nos magasins.

Je le lorgnais du coin de l'œil depuis plusieurs semaines, puis, lassé de perdre régulièrement une partie des laits végétaux que je consommais (faute de les boire à temps) et de l'impact écologique des contenants, j'ai fait le choix de l'acheter.

Il faut savoir que le rayon pondéreux (laits animaux et végétaux) est sans doute celui qui génère le plus de déchets et est le plus consommateur en gasoil : les palettes de laits que nous commandons pèsent lourd et prennent de la place dans les camions. Et, pour ce qui concerne les laits végétaux, la part de l'eau dans le poids total atteint les 85% environ !

Le ChufaMix permet de réaliser facilement les quantités désirées de lait végétal (pas de perte) à moindre frais. Il coûte relativement cher à l'achat (59€80) mais se rentabilise rapidement si vous buvez du lait végétal régulièrement.

Pour vous, je fais une petite projection : 59.80/1.68 (prix d'un litre de lait avoine nature BJP) = 35.59. Vous rentabilisez quasiment l'achat du ChufaMix après 36 litres de lait d'avoine achetés soit 6 packs ! Je dis "quasiment" parce qu'il faut aussi compter le coût d'un litre de lait végétal "fait main" : la méthode la plus simple (et pas la moins onéreuse) c'est de constituer votre lait à partir de flocons :

Prenons les gros flocons d'avoine disponibles en vrac : 3.02€ du kilo pour 1 litre de lait vous avez besoin de 50g de flocons soit

0.15€, 40g de sucre soit 0.12€ : le litre vous revient à 0.25€. Vous rentabilisez donc votre ChufaMix en : $36 \times 0.25 = 9 + 59.8 = 68.8 / 1.68 = 40.9$, soit l'achat de 41 Litres. Et ensuite, chaque litre ne vous reviendra qu'à 25 centimes ! Un litre se fait rapidement, vous incorporez vos flocons en y ajoutant de l'eau chaude (pas trop), vous laissez reposer, vous battez (avec un mixeur vertical type girafe) pendant une minute et c'est fini ! (D'autres méthodes sont disponibles dans le fascicule du ChufaMix).



Bonnes préparations et joyeuses économies !>

Scop Biocommings

ZC de Landorthe - RD 817-31800 Landorthe.

05 62 00 83 00 // ZC de Lane Bazert 31210

Gourdan Polignan. 05 61 94 01 71.



© Photos : izaB, Biocoop

service communication, site 750Gr

(patidou), ebay.co (chufamix).article

archive Ouest france (abeille).