

# CULTURES **BIO**



N° 80 / MARS-AVRIL 2015 / LE MAGAZINE DE LA CONSOM'ACTION



DÉTOX P.19

## LE GRAND MÉNAGE DU CORPS

LE DOSSIER P.14

**RAFFINAGE :**

## ON AFFICHE COMPLET !

PRATIQUE P.35 **SANS YAOURTIÈRE,**  
**FAIRE SES YAOURTS**

L'INVITÉE P.8

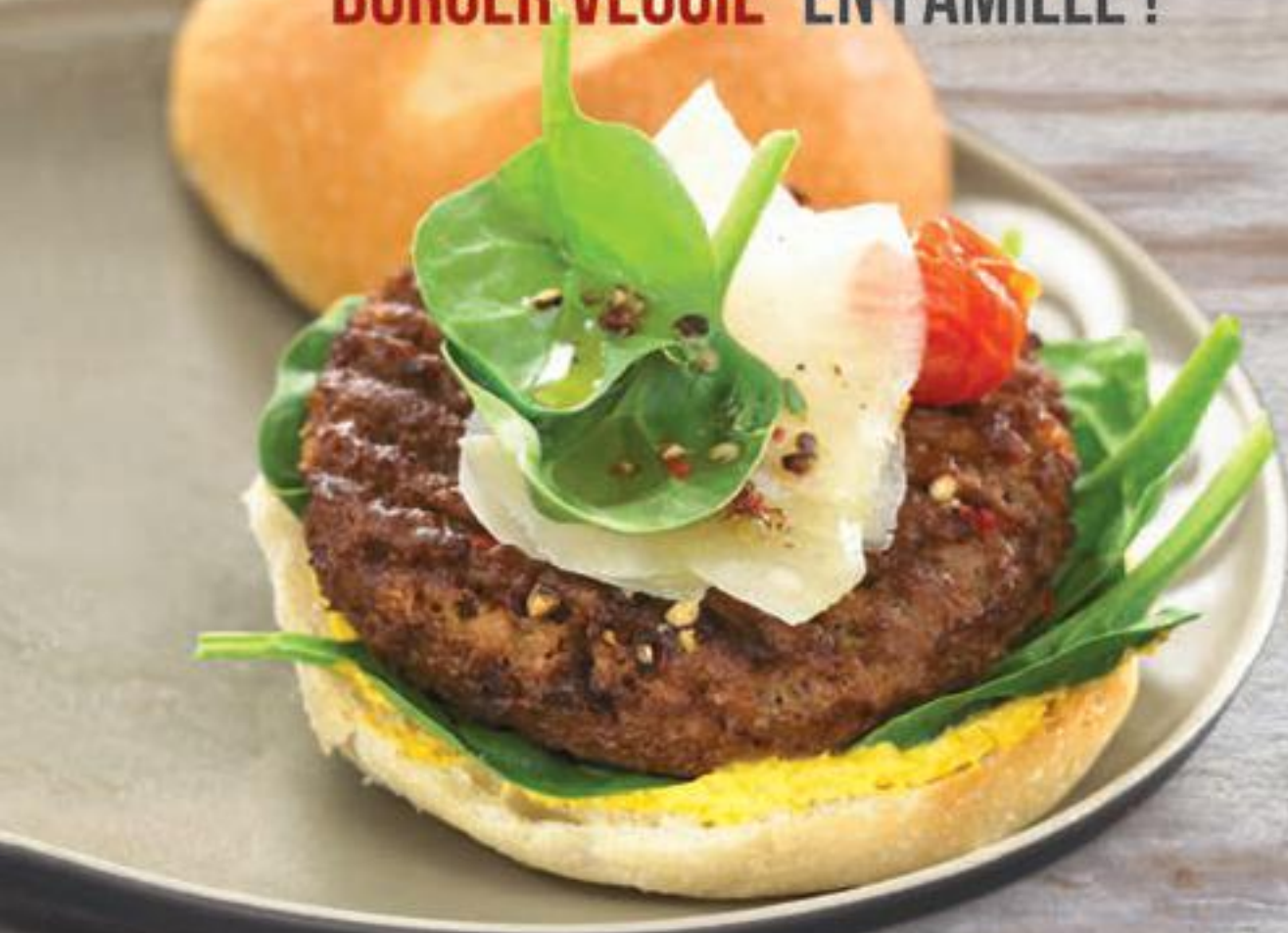
MARIE-MONIQUE ROBIN,  
**LA CROISSANCE EST UN MYTHE!**





“ L’idée du mercredi ”

**BURGER VEGGIE\* EN FAMILLE !**



CROQUEZ VEGGIE\* TOUTE LA SEMAINE

LUNDI

MARDI

**MERCREDI**

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



\*végétarien

Retrouvez-nous dans votre magasin Biocoop !

Plus d'infos et de nombreuses idées recettes sur notre page Facebook : [www.facebook.com/TartexFrance](http://www.facebook.com/TartexFrance)





# Sur un air de printemps

Pascale Solana, RÉDACTRICE EN CHEF



*Pom pom pom pom...* Ça vous fait penser à quoi ? À ce bon vieux Ludwig van B., à l'ouverture de quelque chose d'important. Oui, mais quoi ? Le réveil de la nature, la symphonie printanière, pardi ! Et valsent pâquerettes, bourgeons et zoiaux, cette envie qui vous saisit de brouter dans les prés, de nettoyer tous azimuts et de respirer... À *CULTURE(S)BIO*, on n'y a pas échappé. Pour le bol d'oxygène, nous

partons renifler dans le Jura, un terroir plein de relief et dont l'ambition bio ne manque pas de hauteur. Un « inspir-expir » accompagné d'une cure détox au naturel pour faire ami-ami avec ses émonctoires, et hop ! Adieu l'hiver et la fatigue, bonjour le printemps et la forme.

*Pom pom pom pom* vous fait tout simplement penser... aux pommes ? À nous aussi. À celles que nous présentons en exclusivité, toutes pressées en jus pour défendre la cause de l'association Générations Futures et la Semaine pour les alternatives aux pesticides. Car, année après année, plan national après plan national, la consommation de pesticides en France (3<sup>e</sup> utilisateur mondial) ne diminue pas : + 5% entre 2011 et 2013, comparée aux deux précédentes années. Au printemps, les épandages de produits phytosanitaires reprendront dans les campagnes. Et c'est pour la pomme de qui ces concerts-là ? On pense tous à la même chose, pas vrai !?



## AGITATEURS

**04 ACTUBIO**  
Brèves

**06 ÇA FAIT CAUSER**  
Vos questions ? Nos réponses !

**08 L'INVITÉ(E)**  
Marie-Monique Robin  
Sacrée croissance !



**11 DÉCRYPTAGE**  
Les farines de blé bio

**13 VU, LU, ENTENDU**  
Actu-culture bio

**14 LE DOSSIER**  
On affiche complet



## RESPONSABLES

**19 SANTÉ**  
La détox



**22 C'EST DE SAISON**  
L'épeautre

**23 BON ET BIO**  
Recettes et astuces

**28 BIEN-ÊTRE**  
À fleur de peau

**32 MAISON**  
Mon balcon bio

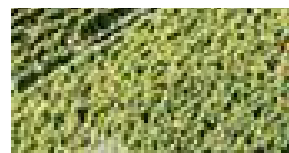
**35 PRATIQUE**  
Yaourt maison



## ENGAGÉS

**36 RENCONTRE**  
Tisser des liens  
avec Biocoop Cultures Bio

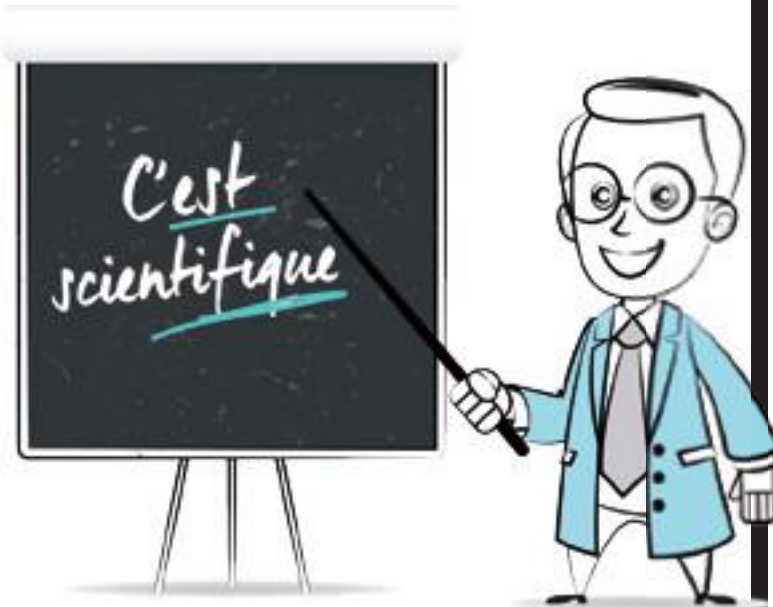
**39 TERROIR ET TERRITOIRE**  
Manque pas d'air  
le Jura bio



**43 COOPÉRACTIFS**  
Du jus contre les pesticides

**44 EN COULISSES**  
Les tutos Biocoop  
&  
Les magasins Biocoop

**50 RENDEZ-VOUS BIOCOOP**



# Ça, c'est dit !

« C'EST SCIENTIFIQUE. » AH ! LA BELLE PHRASE, SI PRATIQUE. ON LA PRONONCE, ET LE DÉBAT EST CLOS. POUR CEUX QUE ÇA ARRANGE...

**On peut lui faire dire tout et n'importe quoi, à la science.** Exemple : « *Le cancer est le fruit du hasard, de la malchance dans 65 % des cas* », comme l'ont publié deux scientifiques réputés de l'université de Baltimore dans le prestigieux magazine *Science* du 2 janvier 2015. Largement relayée de façon brute, l'info mènerait à penser que si la France est devenue le premier pays au monde pour les cancers hormono-dépendants (en nombre d'incidences), c'est la faute à pas de chance ! Et que l'on pourrait continuer sans souci avec l'amiante, le tabac, les pesticides... D'autres scientifiques contredisent leurs confrères. Que croire au final ? Ce qui nous arrange ? Et l'étude qui dit que la consommation de fast-food entraîne un moins bon niveau scolaire, peut-on la prendre telle quelle ? Ce sont des chercheurs de l'université de l'Ohio qui l'ont publiée dans la revue *Clinical Pediatrics*. Elle dit que « *plus les enfants mangent au fast-food à 10-11 ans, moins ils progressent en lecture, en mathématiques, et moins leurs résultats aux tests de sciences sont élevés à 13-14 ans ; ils sont jusqu'à 20 % inférieurs à la moyenne des autres enfants* ». Au moins, elle confirme ce que l'on pense : les fast-foods, beurk !

V. B.-R.

## J'AI PIGÉ !

Pour ne pas jouer à l'idiot du village mondial lors de la COP21 ! Tout sur le réchauffement climatique en BD et en 2 min s'il vous plaît, par la dessinatrice Pénélope Bagieu sur

[www.iau-idf.fr](http://www.iau-idf.fr), rubrique Changement climatique

## BOÎTES À DONNER

Une cabane de chantier, une vieille armoire, un container, voire un garage, accessibles à tous. Chacun y dépose ce dont il n'a plus l'usage, chacun y prend ce qui l'intéresse. Ces « boîtes à donner » (*give boxes*), espaces d'échanges solidaires, fleurissent un peu partout. Et c'est bien ! Facebook Givebox France



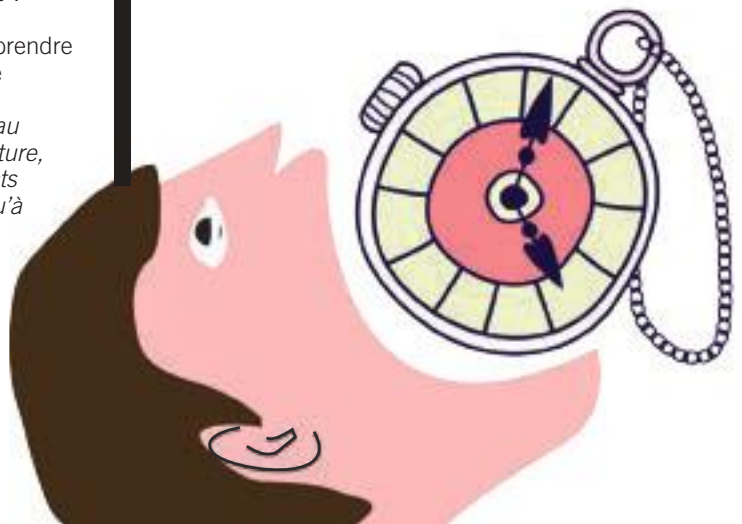
## TOUTOU TOUT BIO

Waouh ! Un magasin spécialisé dans la nourriture 100 % bio pour chiens et chats a ouvert à Toulouse (31) sur 100 m<sup>2</sup>. À noter : la plupart des magasins Biocoop vendent aussi de la nourriture bio pour animaux de compagnie. Ouah !

## AVALEZ LA PENDULE !

Quoi que vous mangiez, respectez au moins un jeûne nocturne de 12 h. Votre ligne s'en portera mieux. C'est ce qu'ont montré des chercheurs de l'institut de Salk (Californie) : des souris ont eu accès à la même quantité de nourriture riche en graisses. Celles qui l'ont ingurgitée sur une période illimitée sont devenues obèses alors que celles qui l'ont mangée sur une période de 8 à 12 heures sont restées minces.

[www.bulletins-electroniques.com/actualites/77316.htm](http://www.bulletins-electroniques.com/actualites/77316.htm)



# Pour être fier de sa commune

UNE CARTE DE FRANCE ET UN PRIX POUR VALORISER LES COMMUNES LES PLUS MÉRITANTES DANS LA RÉDUCTION DES PESTICIDES ET L'INTRODUCTION DE BIO DANS LEURS CANTINES.



« On a peur de la remise en cause et du changement. Alors que les habitants, en attente, nous suivent », témoigne Cathy Biass-Morin, directrice des espaces verts de Versailles dont les 86 ha (hors château), de la voirie aux trottoirs en passant par le stade et les cimetières, ne sont pas loin du zéro chimie. Dix ans d'efforts, d'évolution du travail et des mentalités pour plus de 130 000 litres de produits phytosanitaires en moins par an. Pour encourager les municipalités sur la même voie, trois associations ont lancé le recensement national des pratiques en matière de réduction de pesticides et d'introduction de bio dans les cantines des 36 600 communes de France. Le 20 mars, à l'occasion des 10 ans de la Semaine pour les alternatives aux pesticides (lire p. 43), elles publient une carte de France à partir de l'enquête et remettent un prix aux plus méritantes. Cette initiative, qui a lieu pour la 2<sup>e</sup> année consécutive, permettrait-elle à terme de déboucher sur une labellisation ? Beau moteur de développement axé sur le mieux vivre en perspective.  
[www.ophyto-100pour100bio.fr](http://www.ophyto-100pour100bio.fr) et [www.semaine-sans-pesticides.com](http://www.semaine-sans-pesticides.com)

## LA BIO POUR TOUS

Pour que chacun, quels que soient ses revenus, puisse profiter d'une alimentation de qualité respectueuse de sa santé et de l'environnement, signez la pétition lancée par l'association Bio Consom'acteurs. Elle demande au gouvernement la mise en place d'un programme national qui permettrait de rendre l'alimentation bio accessible à l'ensemble de la population.

[www.labiopourtous.info/fr](http://www.labiopourtous.info/fr)

## OGM, ÇA SE TASSE EN EUROPE

181,5 millions d'hectares, c'est la superficie de plantes génétiquement modifiées cultivées dans le monde en 2014, soit 3,4 % de plus qu'en 2013. En Europe, les surfaces sont en baisse, - 3,9 %, sans avoir jamais pu dépasser les 0,1 % de la surface agricole utile. Une seule PGM y est cultivée, le maïs Mon810.

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



## YES WE CAN

En appliquant des hypothèses ambitieuses mais réalistes de réduction des consommations – énergie dans l'habitat, transports, alimentation, loisirs... –, l'Ademe évalue à 17 % notre capacité à réduire notre empreinte carbone en 2030 par rapport à 2007, année de référence. L'étude « Quel impact sur l'environnement aura la consommation des Français en 2030 ? » montre que chacun peut agir pour aller dans le bon sens.





VOS QUESTIONS? NOS RÉPONSES! ENVIE D'ÉCHANGER OU D'EN SAVOIR PLUS SUR LA BIO OU UN PRODUIT ? CONTACTEZ-NOUS : CULTURES BIO@BIOCOOP.FR, SUR FACEBOOK ET TWITTER BIOCOOP, AU 0800 807 102 OU PAR COURRIER À CULTURE(S)BIO BIOCOOP, 9-11, AVENUE DE VILLARS, 75007 PARIS.



L'invitée du n° 78 de *CULTURE(S)BIO* (novembre-décembre) a fait mouche ! « L'interview d'Isabeille est juste parfaite », nous a gentiment écrit Alain F.-B. Jacques F., écolo passionné par les abeilles, nous a également dit avoir « lu avec la plus grande attention » les pages dédiées à la butineuse et avoir relevé que celle-ci se présentait, dans ses dessins, sans ses ocelles. Miel alors ! Notre illustration jouait plus l'humour que la précision d'une planche de sciences nat, Isabeille s'exprimant au micro devant des flashes ! Reste que « ce détail anatomique n'est pas insignifiant, car il permet à l'abeille et aux autres insectes concernés de s'équilibrer en vol », selon le spécialiste. Au moins, ce régime sans ocelles aura permis à ceux et ocelles qui ne la connaissaient pas d'apprendre l'utilité de ces trois taches sur le front de l'insecte. Elles lui servent aussi à distinguer la lumière de l'obscurité. Pratique pour sortir de la ruche ! Ce que les abeilles vont bientôt faire. On en profite pour les remercier de ce qu'elles font pour nous (miel, pollinisation de la nature...), pour planter trois brins mellifères sur le balcon (lire p. 32), voire installer une ruche, comme expliqué dans *J'installe une ruche dans mon jardin*, Éd. Terre vivante, 14 €.

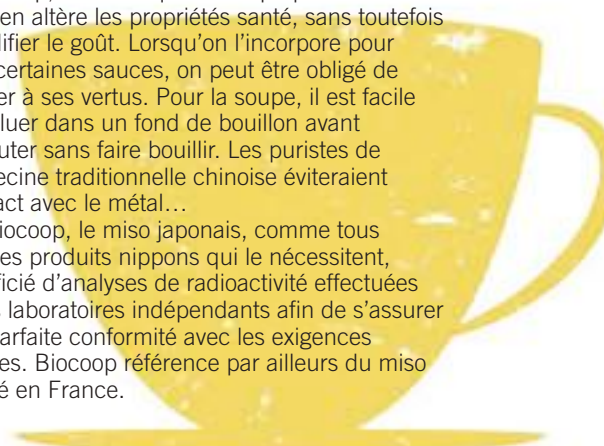
« J'ai trouvé, p. 21 de votre numéro de novembre-décembre, une recette de soupe miso à faire bondir tout connaisseur. On y suggère beaucoup trop de miso, et il ne se fait pas cuire... » @ Odile Corbel

### À CHACUN SON MISO

Effectivement, on s'est un peu emmêlé les cuillères, d'un point de vue puriste ! Il faut dire qu'il y a plusieurs sortes de miso, cette pâte de soja fermenté typiquement japonaise et recommandée par la macrobiotique (principe de vie issu du zen et mis en forme par Georges Ohsawa dans les années 1960). Du très fort (hatcho miso, 100 % soja) et du plus doux (miso de riz, miso d'orge). On préférera l'un ou l'autre, plus ou moins dosé. Généralement, la quantité est plutôt d'une cuillère à café par bol de bouillon, donc bien moins que ce que préconise l'auteur de notre recette.

En ce qui concerne la préparation, le miso est un aliment vivant, très riche en enzymes et probiotiques, à condition d'être non pasteurisé (lorsque c'est le cas, comme pour ceux référencés par Biocoop, c'est indiqué sur le paquet). Le faire bouillir en altère les propriétés santé, sans toutefois en modifier le goût. Lorsqu'on l'incorpore pour corser certaines sauces, on peut être obligé de renoncer à ses vertus. Pour la soupe, il est facile de le diluer dans un fond de bouillon avant de l'ajouter sans faire bouillir. Les puristes de la médecine traditionnelle chinoise éviteraient le contact avec le métal...

Chez Biocoop, le miso japonais, comme tous les autres produits nippons qui le nécessitent, a bénéficié d'analyses de radioactivité effectuées par des laboratoires indépendants afin de s'assurer de sa parfaite conformité avec les exigences sanitaires. Biocoop référence par ailleurs du miso fabriqué en France.



## Mais où est passé *Consom'action* ?

Certains fidèles lecteurs du magazine de Biocoop, distribué gratuitement dans le réseau depuis 1998, s'inquiètent : ils ne trouvent plus *Consom'action* dans leur magasin Biocoop. Que se passe-t-il ? Rien que du très normal : il a évolué. En septembre 2014, il est devenu *CULTURE(S)BIO*, le magazine de la *consom'action*, que vous avez entre les mains, une formule qui poursuit les mêmes ambitions que la précédente : fournir une information rigoureuse et de qualité. Vous le trouvez tous les deux mois dans votre magasin Biocoop, dans la limite des stocks disponibles, ou sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr). Qu'on se le (re)dise !



Quel est le petit malin  
qui a mis  
du goût  
à la place du  
gluten?



Valpi bio

Croquez la vie sans Gluten

Chez Valpibio, anciennement France Aglut, nous sélectionnons des ingrédients de qualité, naturellement sans gluten, pour des recettes gourmandes et bio. Avec Valpibio, croquez la vie à pleines dents, sans gluten et sans frustration. Découvrez tous nos produits en exclusivité au rayon sans gluten de votre magasin bio et sur [www.valpiform.com](http://www.valpiform.com)





# AGITATEURS



Marie-Monique Robin

# SACRÉE CROISSANCE !

Pascale Solana

---

ÉRIGÉE EN DOGME, L'IDÉOLOGIE DE LA CROISSANCE ÉCONOMIQUE NOUS A MENÉS À LA CRISE ÉCOLOGIQUE, FINANCIÈRE ET SOCIALE ACTUELLE. C'EST CE QUE DÉMONTRE MARIE-MONIQUE ROBIN, EN S'APPUYANT NOTAMMENT SUR LES ANALYSES D'ÉCONOMISTES HÉTÉRODOXES, DANS *SACRÉE CROISSANCE !*, UN DOCUMENTAIRE ET UN LIVRE PLEINS D'ESPOIR, OÙ LA JOURNALISTE TÉMOIGNE DE TRÈS NOMBREUSES INITIATIVES QUI DÉJÀ DESSINENT LA SOCIÉTÉ POSTCROISSANCE DURABLE ET ÉQUITABLE. PARTOUT DANS LE MONDE, DES « LANCEURS D'AVENIR » OUVRONT LA VOIE.

---





## Bio express

Né en 1960, Marie-Monique Robin est journaliste d'investigation (prix Albert-Londres 1995). Parmi ses nombreuses enquêtes prolongées sous forme de films ou de livres, citons les best-sellers (Arte éditions/La Découverte) : *Le Monde selon Monsanto*, producteur mondial d'OGM, de pesticides, de pyralène... , *Notre Poison quotidien*, qui révèle la mise en circulation de centaines de millions de molécules artificielles et interroge sur les impacts santé, ou encore *Les Moissons du futur*, ou comment l'agroécologie peut nourrir le monde.

**Dans votre livre, nous sommes en 2034. Vous réécrivez l'histoire à partir du « jour où François Hollande a compris qu'elle ne reviendrait pas ». Elle ?**

Elle, c'est la croissance ! Une croissance infinie dans un monde aux ressources limitées est une absurdité, un mythe dont il faut sortir. Aussi, je reprends le fil de notre histoire au 14 avril 2014.

**Que se passe-t-il alors ?**

Le rapport du Giec [Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat, NDLR] vient d'être publié. Il n'exclut pas un réchauffement de 4,8 °C d'ici à 2100. Comme lors du 11 septembre 2001, l'événement en une des journaux du monde entier provoque un grand sursaut. François Hollande, conscient de la gravité de la situation, décide de lancer la Grande Transition vers une société zéro carbone. Il opère un remaniement ministériel et réorganise. Chaque ministère est dirigé par deux personnes, l'une avec une expertise précise dans le domaine qu'elle incarne tandis que l'autre a une fonction plus politique, ancrée dans le territoire.

**Le jour d'après, nous entrons dans une société postcroissante : quelle est sa principale caractéristique ?**

Le collectif reprend la main sur la production, dans le domaine de l'alimentation, de l'énergie, des transports, etc. Les modèles coopératifs deviennent la base de cette société devenue résiliente.

**Résiliente, c'est-à-dire ?**

Est résiliente une société qui a la capacité d'encaisser les chocs. En cas d'événements ponctuels, comme la tempête Xynthia, un État peut réparer. Lorsqu'ils deviennent réguliers, toute son énergie est absorbée par la réparation. Il n'y a plus de



Marie-Monique Robin, aux côtés de son éditeur François Gèze, témoigne des initiatives très concrètes vers une société durable et plus équitable.

**« LA SOLIDARITÉ NE PEUT EXISTER QUE SI DES LIENS SE SONT DÉVELOPPÉS ENTRE LES GENS. »**

temps pour préparer le futur. Ce qui rend résiliente une société, ce sont les interconnexions et les liens entre les différentes actions. À l'échelle du territoire cela conduit à l'autonomie. Plus on recrée du lien, plus on se prépare, plus on est fort pour résister. Et la solidarité ne peut exister que si des liens se sont développés entre les gens.

**Dans cette société, nous devenons « pro-sommateurs ». Que voulez-vous dire ?**

Un pro-sommateur, c'est quelqu'un qui ne se contente pas de consommer. Le système actuel, basé sur la croissance, nous a réduits à une fonction primaire : consommer. Dans la société postcroissance, nous sommes des citoyens. Nous achetons des produits, car évidemment on ne peut pas tout faire soi-même, mais nous sommes aussi capables de faire un certain nombre de choses : produire des aliments dans des jardins partagés, réparer nos vélos ou nos ordinateurs, ou encore rendre des services dans notre collectivité. Ces différentes fonctions sont liées. →



# « LE SYSTÈME ACTUEL BASÉ SUR LA CROISSANCE NOUS A RÉDUITS À UNE FONCTION PRIMAIRE : CONSOMMER. »

## → Sommes-nous prêts pour cette transition ?

J'ai commencé une tournée en France avec le film *Sacrée croissance !* et j'ai été impressionnée devant les salles pleines et la demande d'expériences positives pour sortir du marasme actuel. Tout le monde est conscient. Selon de récents sondages, trois Français sur quatre pensent que leurs enfants vivront moins bien que leurs parents ; ils ont raison au regard de la détérioration de l'environnement, du travail, de l'augmentation du nombre de pauvres... Ce qui se traduit par de l'abstentionnisme ou des votes extrêmes lors des élections. Beaucoup de gens ne savent plus à quel saint se vouer, mais on ne leur dit pas la vérité. On parle de croissance tous les jours, et il ne se passe rien. Le chômage croît. Et il va continuer si on reste dans ce concept de croissance illimitée. Le système est à bout de souffle et il y a une grande attente de la société. Si les politiques avaient le courage de dire que nous sommes dans une situation exceptionnelle dans l'histoire de l'humanité – en face d'un système qui s'appelle le climat et que nous avons dérégulé par notre modèle de développement industriel –, les gens seraient capables d'entendre. À Angers, Strasbourg, Chambéry..., je rencontre



des personnes qui me demandent de leur expliquer ce qui nous attend avec le climat. Passé le choc, elles disent : « *Merci, on s'en doutait ! Maintenant on doit agir.* »

## Avons-nous les moyens et le temps d'agir ?

La bonne nouvelle est que nous avons encore les moyens. On n'a pas beaucoup de temps mais c'est encore possible, car les savoir-faire pour changer de cap existent. Partout dans le monde, des « lanceurs d'avenir » montrent la voie. Il faut absolument encourager ces initiatives, faire en sorte que les politiques appuient ces mouvements avec des mesures qui nous permettent d'aller plus vite.

## Justement, avez-vous offert *Sacrée croissance !* au président de la République ?

Oui ! Avec une dédicace : « *Au président et au citoyen !* » et cette citation de Goethe : « *Tant que nous ne nous engageons pas, le doute règne, la possibilité de se rétracter demeure et l'inefficacité prévaut toujours. Dès le moment où l'on s'engage, la providence se met en marche. Tout ce que tu peux faire ou rêve de faire, tu peux oser l'entreprendre. L'audace renferme en soi génie, pouvoir et magie. Débute maintenant.* »

## SACRÉE CROISSANCE !

**Un documentaire** réalisé avec le soutien de Biocoop et de nombreux citoyens. À commander dans votre magasin Biocoop ou sur [boutique.arte.tv](http://boutique.arte.tv)

**Un livre** paru chez Arte éditions/La Découverte (19,90 €). Outre les analyses économiques très accessibles et pertinentes, on y découvre des initiatives comme l'agriculture urbaine, en plein développement en Amérique du Nord, et ses précurseurs à Toronto ou Montréal, en Argentine ; les monnaies locales notamment au Brésil, en Bavière, ou encore les nouveaux indicateurs de richesse comme le BNB, bonheur national brut qui, au Bhoutan, remplace le PIB, produit intérieur brut.

**Une exposition** à faire circuler.

**Le site** de Marie-Monique Robin : [www.m2rfilms.com](http://www.m2rfilms.com)



Retrouvez l'intégrale de l'interview sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)





# LES FARINES DE BLÉ BIO

**DES MOUTURES VARIÉES, DES TYPES (T) AUX CHIFFRES ÉLEVÉS...**, LES FARINES DE BLÉ BIO PRÉSENTENT DES PARTICULARITÉS PARFOIS DÉROUTANTES. UN PETIT DÉCRYPTAGE, ET TOUT S'ÉCLAIRE !\*

## MOUTURE

Selon la meule utilisée et la farine souhaitée, les grains sont moulus une ou plusieurs fois (c'est la mouture), puis tamisés (blutés). Le type de mouture influe sur la qualité de la farine et l'assimilation possible des nutriments. S'il n'est pas indiqué sur le paquet, il s'agit probablement d'un broyage sur cylindres métalliques, utilisé pour les farines très raffinées. L'amande et l'enveloppe se séparent plus facilement.

## MEULE ASTRIÉ

Inventée par André Astrié, sa pierre striée écrase les grains lentement (jusqu'à 20 fois moins vite que d'autres), sans échauffement donc sans oxydation des acides gras contenus dans le germe qui est préservé.

## COMPLÈTEMENT BIO

Si on consomme des farines complètes ou intégrales, il est vivement recommandé qu'elles soient bio, car c'est sur l'enveloppe des grains que sont pulvérisés les pesticides en agriculture conventionnelle. Plus une farine est complète, c'est-à-dire peu raffinée, plus elle est riche en nutriments. Mais tous les intestins ne supportent pas ses nombreuses fibres.

## UTILISATION

Les farines complètes et intégrales ont un goût marqué et donnent des pâtes plus compactes. Elles ont tendance à rancir, vérifiez la date limite d'utilisation optimale. Pensez à les mélanger avec d'autres pour alléger. Suivez les conseils de Kim Boyce dans *Les Douze farines* (Éd. La Plage) ou de Marie Chioca dans *Les Secrets de la pâtisserie bio* (Éd. Terre vivante).

## TYPE DE FARINE\*\*

On utilise un indice précis pour évaluer la quantité de son dans la farine. Plus le chiffre est élevé, plus la farine est riche en fibres et minéraux.

**T45 : blanche** extrafine, à pâtisserie, très rare en bio. Contient 65 à 75 % du grain.

**T55 : blanche**, celle du pain conventionnel, rare en bio. Contient 70 à 78 % du grain.

**T65 : blanche**, la plus courante en bio. Contient 74 à 82 % du grain.

**T80 : bise** (ou semi-complète). Contient 79 à 85 % du grain.

**T110 : complète**. Contient 82 à 89 % du grain.

**T150 : intégrale**. Contient 90 à 98 % du grain.

## MEULE DE PIERRE

Les particules de son et de germe sont incorporées, par écrasement, à la farine qui est ainsi enrichie en minéraux et micronutriments. Idéal pour les farines complètes.

\* Lire aussi p. 14.

\*\* Pour les farines de seigle et d'épeautre, plus riches en son, les types sont différents.



*Nouvelle recette Savoyarde,  
Vous allez pouvoir travailler votre planté  
de fourchette.*



Change - IFC 444 030 784



### **Galette Savoyarde**

20 ans déjà que CéréAlpes change les céréales en recettes gourmandes et ensoleillées. Avec sa nouvelle recette Savoyarde, offrez-vous une escapade gourmande à la montagne et retrouvez les saveurs authentiques d'une raclette au coin du feu. Riche en fibres et prête en 4 minutes, retrouvez-la tout schuss dans votre magasin bio ! Découvrez aussi nos 22 galettes et autres spécialités qui allient plaisir et diététique sur [www.cerealpes.fr](http://www.cerealpes.fr)



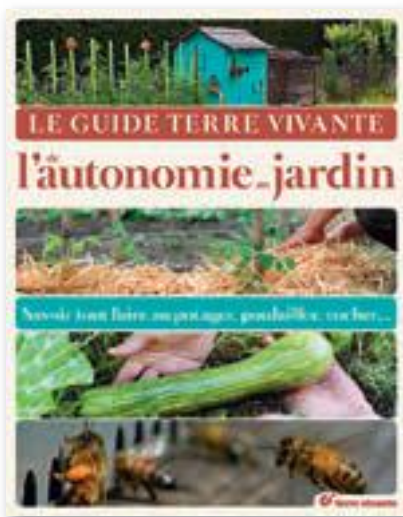
**CéréAlpes**  
DES CÉRÉALES ET DU SOLEIL



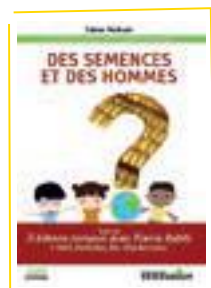


# Écoutez, ça pousse !

ÇA GERME, ÇA BOURGEONNE, ÇA REFLEURIT DANS LA NATURE. ET SUR LES ÉTAGÈRES, LES BOUQUINS DE JARDINAGE AUSSI !



C'est probablement autour d'une lune montante, deuxième quinzaine de mars, voire descendante, début avril, en tout cas au printemps que vous lirez ce n° 80 de *CULTURE(S)BIO*. Peut-être serez-vous en train de diviser les touffes de vos framboisiers, de semer en pleine terre carottes et panais ou « d'ensauvageonner » le balcon ou la cour de l'immeuble... Alors citons quelques nouveaux titres parus chez Terre vivante tels les très pratiques *Je désherbe sans produits chimiques !*, de Denis Pépin, *Des auxiliaires dans mon jardin !*, de Blaise Leclerc et Gilles Leblais ou encore *J'associe mes cultures...*, de Claude Aubert (14 € l'exemplaire). Et aussi *Le Guide Terre vivante de l'autonomie au jardin* (35 €) qui vient enrichir la collection de ces gros ouvrages complets (plus de 500 pages). Pour autant, ne vous privez pas de butiner des titres plus anciens car prendre soin de la terre, ce n'est pas prêt de se démoder !



## AU NOM DE LA TERRE

Expliquer des problématiques agricoles (pesticides, OGM...) via une correspondance épistolaire fictive entre deux familles, une française, une indienne, c'est le pari de la première partie de ce livre, suivie d'un échange avec le paysan philosophe Pierre Rabhi (voir notre n° 77 sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)).

→ *Des semences et des hommes*, Fabien Rodhain, Éd. LGO, 9 €

## EN BREF

Questions sur la violence éducative pour éduquer sans frapper.

→ *La fessée*, Olivier Maurel, Éd. La Plage, 12,50 €

Quoi, quand, combien, pourquoi ?

→ *Les compléments alimentaires*, Phyllis A. Balch, Éd. La Plage, 15,95 €

Et si c'était les hormones ? Ce qu'elles font et comment les booster.

→ *Ces hormones qui rythment notre vie*, Dr Jean-Loup Dervaux, Éd. Dangles, 18 €

## INDISPENSABLE



Très digestes, ces 460 pages ! Bio, végétarisme, gluten, produits laitiers, cholestérol..., le Dr de Lorgeril synthétise là tout son travail sur le rapport entre l'alimentation et la santé, notamment les maladies cardiovasculaires.

→ *Le nouveau régime méditerranéen*, Dr Michel de Lorgeril, Éd. Terre vivante, 24 €

## YAPA QUE LA GALETTE BRETONNE !

Le sarrasin, c'est bon aussi dans les gâteaux, biscuits, risottos... Parmi les recettes les plus intéressantes proposées ici, on retiendra les desserts sans œufs ni gluten, mais moelleux grâce aux propriétés naturelles de cette jolie graine. Miam !

→ *Sarrasin, l'alternative sans gluten*, Clémence Catz, Éd. La Plage, 9,95 €

## ZEN ADO

Plus vraiment enfant, pas encore adulte, votre ado est mal à l'aise dans ses baskets ? Ce guide grand public propose éclairages, conseils et protocoles de sophrologie adaptés à diverses situations : stress, agressivité, problèmes d'orientation... Ouf !

→ *L'adolescent et la sophrologie*, Isabelle Lefèvre-Vallée, Éd. Ellébore, 27 €



DOSSIER

Raffinage

# ON AFFICHE COMPLET

Véronique Bourfe-Rivière

---

## **COMPLETS, DE PREMIÈRE PRESSION À FROID...**

LES INGRÉDIENTS UTILISÉS EN BIO SONT SOUVENT MOINS RAFFINÉS QUE CEUX DU CONVENTIONNEL. GOÛT PLUS DENSE, NUTRITION INTENSE, ILS MÉRITENT D'ÊTRE ESSAYÉS !  
MAIS POURQUOI RAFFINE-T-ON OU NE RAFFINE-T-ON PAS ?  
FOCUS SUR LA FARINE DONT ON FAIT LE PAIN.

---





**V**ous êtes plutôt pain blanc ou pain complet ? Dans l'Hexagone, la baguette craquante à la farine raffinée remporte une victoire écrasante : c'est 80 % des achats de pain, selon le site boulangerie.net, même si tout le monde sait désormais qu'elle nourrit moins que le pain complet, plébiscité par les scientifiques pour sa richesse en fibres, vitamines, minéraux, acides gras. Sans doute parce que le Français associe encore aux farines complètes des souvenirs de disettes. Aux riches, le pain blanc et les brioches, aux pauvres, le caoutchouc qui colle aux dents !

Le raffinage de la farine a surtout commencé à se développer à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, avec l'invention du moulin à cylindres métalliques qui allait supplanter les meules de pierre traditionnelles. Mais nos ancêtres ont toujours cherché à débarrasser les grains de leurs parties périphériques pour ne garder que la plus noble : le cœur, aussi dénommé « fine fleur ».

→ (suite p. 17)



**Joël Abécassis**  
Ingénieur de recherche à l'Inra  
(Institut national de la recherche  
agronomique), spécialiste des  
céréales

#### Pourquoi raffiner les céréales ?

*C'est une question organoleptique et surtout sanitaire : l'enveloppe des grains peut véhiculer des bactéries, polluants, métaux lourds. Mais toutes les études montrent que c'est là aussi que sont les constituants bioactifs !*

#### On n'a pas trouvé d'autre solution ?

*Nous cherchons un compromis entre la valeur nutritionnelle, la sécurité sanitaire et les propriétés organoleptiques. Il existe des procédés de traitement des grains à l'ozone pour détruire les micro-organismes et les polluants. En bio, le problème se pose moins puisqu'il n'y a pas de pesticides ni, contrairement à ce qui se dit parfois, plus de mycotoxines\* qu'en conventionnel.*

#### Est-ce que la mouture a un impact sur la qualité ?

*Oui. Nous avons fait des comparaisons sur le volume des pains : la qualité est plus régulière avec une farine sur meule, qu'elle soit blanche ou bise, alors que les pains ont plus de volume avec une farine blanche, sur cylindres, mais leur qualité se dégrade dès qu'on monte en fibres.*

#### Le complet a-t-il de l'avenir au-delà du milieu bio ?

*On y revient, pour le blé comme pour d'autres céréales dont le riz. À l'Inra, nous cherchons comment récupérer les constituants d'intérêt nutritionnel sans compromettre la sécurité sanitaire. Soit par un léger décorticage préalable pour diminuer les sources de contamination, soit en allant extraire les composants intéressants dans les sons pour les réincorporer à la farine. Nous organisons un colloque international sur les fibres en juin.*

\* Moisissures microscopiques aux effets sanitaires négatifs mal connus



## SECRETS DE MEUNIER

Le blé, mouillé, repose 12 h afin de mieux s'écraser. Il est moulu et filtré dans des tamis plus ou moins serrés. On repasse jusqu'à quatre fois ce qui n'a pas traversé le tamis, pour l'écraser à nouveau. La farine complète n'est donc pas la plus rapide à faire : plus le type est élevé\*, plus il a fallu repasser la farine.

La meunerie (meules de pierre) et la minoterie (broyage sur cylindres) sont un travail très subtil et précis. La meule de pierre, surtout utilisée en bio, est plus adaptée pour les farines complètes. Pour une même quantité de grains, elle permet d'extraire 65% de farine, alors que le cylindre, qui convient surtout aux farines blanches car il fractionne les grains, en extrait 78%.

\* Lire p. 11.



## COMPARATIF

EN BIO, IL N'Y A PAS QUE LES FARINES QUI PEUVENT ÊTRE NON RAFFINÉES. BIO, PAS BIO, QUELLES DIFFÉRENCES ?



FARINE



HUILES



SUCRES



SELS

### BIO

Grande variété de grains, de moutures, de types, sans additifs.

Première pression à froid de graines variées, colorées, parfumées.

Intégraux, complets, ou plus ou moins épurés mécaniquement, riches en saveurs.

Non certifiable car d'origine minérale, le sel n'est pas considéré comme un produit agricole. Mais celui vendu dans les magasins Biocoop est brut, marin, sans additifs, riche en minéraux et oligo-éléments.

### LES +

*Des acides gras essentiels\*, plus de minéraux et de fibres.*

*Des acides gras, non chauffés et intacts. Très savoureuses, on peut en mettre moins.*

*Riches en vitamines et minéraux, moins cariogènes.*

### PAS BIO

*Surtout du blé, T45 ou T55, un peu de sarrasin, quelques mélanges avec des graines... et souvent des additifs. Quand elles sont complètes, elles sont aussi plus riches en pesticides !*

*Pour la plupart, chauffées sous pression (sauf l'olive), décolorées, désodorisées, peu de saveurs.*

*Souvent raffinés, parfois caramélisés.*

*De mer ou gemme, souvent blancs car raffinés, avec des additifs.*

\* Indispensables à la santé, ils doivent être apportés par l'alimentation. Ex. : oméga 3 ou 6.





## → Conservation

L'homme sédentarisé a commencé à cultiver des céréales parce qu'elles se conservaient. Il a écrasé et débarrassé les grains de leur enveloppe, qui pouvait très vite s'abîmer, pour garder l'amande riche en amidon. « *Le son donne un goût amer à la farine*, explique Alain Mazeau, meunier de père en fils depuis 10 générations, vice-président de la Fédération des moulins de France et créateur du conservatoire du moulin de la Pause, à Saint-Méard-de-Drôme (24). *Nos ancêtres mettaient les grains écrasés dans des paniers et soufflaient le son avec de l'air.* » Très vite, ils se sont rendu compte que « *la farine qui passait par les trous des vanneries était meilleure. Ils ont inventé des tamis de plus en plus fins, grâce au métier à tisser, à la découverte de la soie...* ». Le seigneur gardait la farine la plus blanche, et les autres, ce qui restait.

## Identité

Pour Madeleine Ferrières, historienne de l'alimentation, si le pain blanc l'a emporté, « *c'est qu'il est jugé meilleur, c'est une question de goût, pas juste une question de symbole. Sa mie légère et spongieuse permet de saucer*

*plus facilement* ». C'est aussi une question de mémoire : « *Après la Première Guerre mondiale, les Français ne voulaient plus de ce pain noir qui leur rappelait trop celui des Allemands!* » Car dans les pays septentrionaux, là où poussent le seigle et l'avoine, le meilleur pain est assurément dense, humide, foncé. « *C'est une assiette qui se mange*, plaisante Abdu Gnaba, sociologue, auteur d'*Anthropologie des mangeurs de pain* (Éd. L'Harmattan). *Il faut donc qu'il soit dense. En Allemagne, il y a autant de variétés de pains que de fromages en France. Chaque région a le sien. De nombreux plats sont constitués de pain. En France, il est plutôt un accessoire transversal auquel on a un rapport très particulier. C'est un symbole très fort de partage mais aussi d'identification, une sorte de totem qui porte les valeurs de la culture dans laquelle on a grandi... Et dont on ne change pas si facilement!* »



La suite de l'article sur  
[www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

## GLUTEN, LE NOUVEL EXCLU

Cette protéine de diverses céréales, dont le blé, permet au pain de lever. Malades cœliaques, allergiques et hypersensibles, de plus en plus de monde la met à l'index. Le blé qui a nourri nos ancêtres serait devenu poison?

Différentes pistes sont suivies. Certains incriminent les variétés récentes de blé, d'autres y voient surtout une question de surdose et pointent un déséquilibre alimentaire, l'ajout trop fréquent de gluten dans l'industrie alimentaire. D'autres encore attribuent moins le problème au gluten qu'aux traitements phytosanitaires, additifs et auxiliaires technologiques utilisés tout le long de la filière pain, ou qu'à d'autres molécules classées sous l'appellation « fodmap ». C'est peut-être un petit peu tout ça?







## BIO CHLORELLA / VITAMINE B12

Vitamine B12 contribue à réduire la fatigue, au fonctionnement normal du système nerveux et à des fonctions psychologiques

## BIO SPIRULINA / FER

Fer contribue à la formation normale de globules rouges et d'hémoglobine, au fonctionnement normal du système immunitaire et à réduire la fatigue



## CitroPlus®

EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE

CONTRIBUE À LA FONCTION NORMALE  
DU SYSTÈME IMMUNITAIRE





**RESPONSABLES**

# LE GRAND MÉNAGE DU CORPS

Sarah Portnoï

---

**DÉTOX.** C'EST LE PRINTEMPS, LES ZOZIAUX GAZOUILLENT, LES ARBRES BOURGEONNENT, ET POURTANT VOTRE ORGANISME FAIT GRISE MINE. ET SI CE MANQUE D'ENTRAIN, CES PETITS BOUTONS, CES INSOMNIES ET CETTE DIGESTION PARESSEUSE ÉTAIENT LES SIGNES D'UNE ACCUMULATION DE TOXINES ?

---



**L**es toxines sont partout ! Argh... Même en mangeant bio et équilibré, on ne peut se protéger entièrement de tous les polluants présents dans notre environnement. Notre propre corps lui-même génère des toxines : nous consomons chaque jour des aliments (céréales, viandes, sucres entre autres) que nous ne pouvons digérer entièrement. Il nous arrive aussi, avouons-le, de ne pas boire assez d'eau ou de manger un peu trop et sans mastiquer suffisamment. Tout cela entraîne l'accumulation de résidus qui finissent par se transformer en substances nocives dans l'organisme. Heureusement, la nature est bien faite et nous offre de formidables outils pour nous en débarrasser !

### Les émonctoires, nos sauveurs

Le corps est en effet doté de sa propre usine de retraitement des déchets. Notre foie dégrade les résidus toxiques afin qu'ils puissent ensuite être éliminés par les reins, les intestins, mais aussi la peau et les poumons. Mais ces cinq organes, appelés « émonctoires », ont toutefois leurs limites. Une nourriture trop riche, un manque d'activité physique, une hydratation insuffisante, et ils finissent par se retrouver débordés par la quantité de poubelles à sortir ! Voilà souvent la cause d'une petite baisse de forme au sortir de l'hiver, où l'on a plus tendance à manger lourd et à bouder le jogging. La solution : une cure de détoxification pour nettoyer les émonctoires. C'est d'ailleurs la base de plusieurs approches de santé, comme l'ayurveda, médecine traditionnelle originaire d'Inde, la médecine chinoise ou la naturopathie, qui vise à équilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens naturels. Toutes ont mis au point des techniques pour faire ce grand ménage.

### À la dure ?

La cure de détoxification la plus drastique est le jeûne hydrique, soit plusieurs jours durant lesquels on n'absorbe que de l'eau et des tisanes. Résultat : les toxines sont délogées rapidement. Leur élimination trop brusque peut entraîner des désagréments plus ou moins importants :

troubles cutanés, migraines, douleurs musculaires... S'il est efficace, le jeûne peut néanmoins être désagréable pour certaines personnes. Quoi qu'il en soit, mieux vaut le faire avec une bonne préparation et un encadrement.

Un peu moins radicale, la monodiète consiste à ne consommer qu'un seul aliment pendant une période donnée, comme du riz complet ou du raisin. Permettant de se nettoyer rapidement, elle peut toutefois être déséquilibrante et générer des carences. Elle partage aussi avec le jeûne un inconvénient majeur : elle ne permet pas d'acquérir de bons réflexes alimentaires durables. Comme le jeûne, elle est déconseillée aux enfants et aux personnes fragiles.

### Opération décrassage

La solution détox la plus douce et la plus bénéfique sur la durée est d'adopter une alimentation allégée et équilibrée. Les stars de ce menu sont les fruits et légumes crus, cuits ou fraîchement pressés, bio bien sûr, tels que citron, pomelo, carotte, céleri, pissenlit, radis noir, fenouil (qui arrive un peu plus tard dans la saison), ainsi que certaines épices comme l'ail, le curcuma ou le gingembre frais, grands alliés du foie. Certains naturopathes conseillent de supprimer les produits

« encrassants » : laitages, viandes rouges, charcuterie, alcool, chocolat, sucreries, céréales raffinées, graisses animales et, si possible, café. On peut en revanche conserver un peu de viande blanche, des œufs, des produits de la mer venant autant que possible de régions peu polluées et des céréales complètes, en privilégiant l'épeautre et le riz. On favorise également les matières grasses végétales, comme l'huile d'olive, la purée de noisette ou d'amande. Pour cuisiner ces bonnes choses, on utilise des modes de cuisson doux, sans faire fumer l'huile ni faire trop griller les aliments. Enfin, on peut stimuler les émonctoires avec des compléments alimentaires à base de plantes dépuratives et drainantes comme le bouleau, le pissenlit, l'artichaut ou le romarin. Le sauna ou les bains chauds, en aidant à transpirer, contribuent également à évacuer davantage de toxines.



### ALLEZ HOP, AU BOULEAU !

La sève de bouleau est l'un des alliés incontournables de la détox. Mais quels sont ses secrets ? Diurétique et dépurative, en cure de trois semaines à la fin de l'hiver, elle aide l'organisme à se débarrasser de ses toxines. Elle recharge aussi ses batteries grâce à sa richesse en minéraux et oligo-éléments : magnésium, silicium, potassium, calcium et vitamine C. Ne pas la confondre avec le jus de bouleau, beaucoup moins riche.





SANTÉ

Cure détox,  
c'est parti!



### Détox un jour, détox toujours

Si on est en bonne santé et à l'écoute de soi, en une à deux semaines, la cure détox donne un coup de fouet et permet d'aborder le printemps avec une énergie renouvelée. On peut également l'entreprendre à l'automne, pour mieux résister aux petits maux de l'hiver. Enfin, ses bénéfices sont décuplés si l'on en conserve les bonnes habitudes dans la durée. Réintroduisez donc avec modération vos péchés mignons : café, chocolat ou charcuterie, pour rester « détoxifié » toute l'année !



Sève de bouleau  
bio fraîche,  
disponible courant  
mars en fonction  
de la récolte,  
en 2 ou 5 l

LES +  
BIOCOOP

Gayral  
(en national),  
flash pasteurisée

Végétal Water ou Fée  
Nature (selon la région),  
non pasteurisée



**Christopher Vasey**  
Naturopathe. Auteur du *Manuel de détoxification, de Quand le corps a soif ou encore des Cures de santé* (Éd. Jouvence)

## « SAVOIR S'ÉCOUTER »

### Que se passe-t-il dans notre corps lors d'une cure détox ?

Lorsque l'on mange moins ou que l'on supprime certaines catégories d'aliments – ce qui est le principe du jeûne, des monodiètes et de tous les régimes détox –, le corps cherche en lui-même les ressources dont il a besoin pour continuer à fonctionner normalement. Il déclenche alors un phénomène appelé « autolyse » : c'est la digestion par l'organisme de ses propres tissus pour en retirer des éléments nutritifs. Et cela se fait de façon très intelligente, car le corps s'attaque en premier lieu à ce qui lui est inutile. En tête de liste, les déchets de protéines, les graisses, tout ce qui nous encrasse. Plus la diète est stricte, plus l'autolyse est forte, mais tout régime restrictif enclenche le processus.

### Y a-t-il des limites à respecter ?

Oui, il n'est pas recommandé à tout le monde de jeûner ou même de pratiquer des monodiètes. Des personnes très affaiblies ou malades pourraient mal les supporter. Il faut savoir s'écouter. D'autre part, une diète restrictive est inutile chez les enfants dont l'organisme n'est généralement pas encore encrassé. Mais une majorité de personnes peut tirer bénéfice d'une petite cure annuelle en privilégiant les végétaux et surtout en buvant beaucoup d'eau et de tisanes. Petits et grands peuvent également consommer des plantes pour aider les émonctoires. Il faut juste éviter d'en stimuler plusieurs à la fois. Choisissez en priorité les plus importants : le foie ou les intestins.

→ En savoir plus : [www.christophervasey.ch](http://www.christophervasey.ch)



Retrouvez l'intégrale de l'interview sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



LONGTEMPS DÉLAISSÉ, L'ÉPEAUTRE FAIT UN RETOUR EN FORCE GRÂCE À SES NOMBREUX BÉNÉFICES SANTÉ ET À DES AGRICULTEURS, SOUVENT BIO, QUI S'INTÉRESSENT À CE COUSIN DU BLÉ.

# L'épeautre

## BOTANIQUE

Il existe trois sortes de cette graminée du même genre botanique que le blé : le grand épeautre ou spelta (le plus courant), le petit épeautre ou engrain et, moins connu, l'amidonnier ou farro. Le grain, couvert d'une enveloppe épaisse, nécessite un décortilage, contrairement au blé dur et au froment.

## UTILISATION

En grain, il doit tremper 12 à 24 h dans l'eau froide avant d'être cuit de 45 min à 1 h dans deux à trois fois son volume d'eau bouillante, avec des aromates par exemple. Il entrera dans la composition de plats complets, soupes, galettes, gratins, salades. On le trouve aussi sous forme de semoule, boulgour, flocons à cuisiner et comme ingrédient dans des galettes, biscuits, pâtes, boissons...

## GLUTEN ET SANTÉ

Selon le Dr Guy Avril, auteur de *L'épeautre, source de vitalité*, (Éd. Terre vivante), son gluten est différent de celui du froment et serait supporté par la plupart des personnes intolérantes au gluten (hors maladie cœliaque). Pour d'autres, l'épeautre faciliterait la digestion, améliorerait la circulation sanguine et le métabolisme des sucres et des graisses. Au Moyen Âge, Hildegarde von Bingen, religieuse médecin, en recommandait des cures pour détoxifier l'organisme.

## HISTOIRE

Originnaire de Mésopotamie (12 000 ans av. J.-C.),

l'épeautre était cultivé en France depuis la préhistoire. Le grand épeautre dans le Nord jusqu'à l'occupation de la Gaule par les Romains et l'engrain dans le Sud, notamment en Provence, jusqu'à la Renaissance.

## NUTRITION

Plus riche que le blé en lipides, vitamines (en particulier B12), il contient aussi de nombreux acides aminés, notamment les huit essentiels dont la lysine, plus rare dans les autres céréales. Il apporte du magnésium, du phosphore, du calcium, du fer... Le thiocyanate présent dans l'épeautre complet a des propriétés anti-inflammatoires, antiallergiques et favorables au système immunitaire.

## ÉCOLOGIQUE

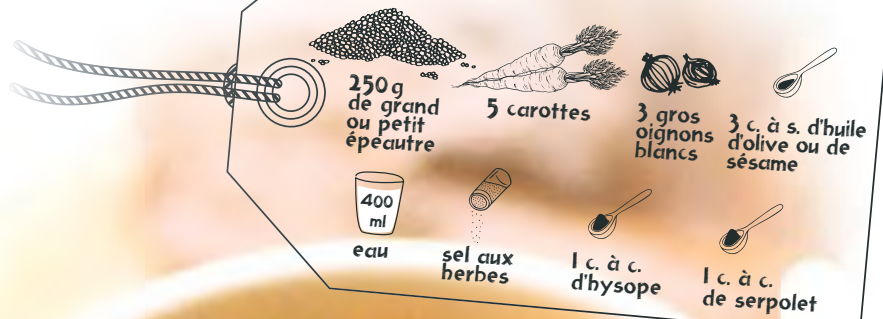
Rustique et résistant, l'épeautre s'adapte à des conditions extrêmes. N'ayant pas besoin de traitements chimiques, il est bien adapté à l'agriculture biologique. La balle issue du décortilage est recyclée pour garnir des oreillers ou fabriquer des isolants pour la maison.

LES +  
BIOCOOP

Petit épeautre  
décortiqué  
Ensemble.  
Solidaires avec  
les producteurs.  
Biocoop. 500 g



LES INGRÉDIENTS



# ÉPEAUTRE AUX AROMATES ET CAROTTES

€€€ 4 PERS. ⌚ 12 à 24 h  
de trempage + 20 min 🍴 1 h

- 1 Faire tremper au préalable les grains d'épeautre 12 à 24 h.
- 2 Le jour J, peler et râper les carottes.
- 3 Couper les oignons en fines lamelles et les faire revenir à feu doux dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter les carottes et les laisser colorer légèrement.
- 4 Ajouter l'épeautre rincé et égoutté, l'eau, le sel aux herbes, l'hysope et le serpolet. Laisser cuire à l'étouffée pendant 45 min à 1 h à feu doux, en surveillant la cuisson et en ajoutant un peu d'eau si besoin est.



→ Extrait de *L'épeautre, source de vitalité*,  
Guy Avril, Éd. Terre vivante

**Aromatiques**  
L'hysope et le serpolet sont des herbes aromatiques rares ou sauvages. Mais on peut remplacer l'hysope par de la menthe ou du romarin et le serpolet par du thym.



# RUBANS

## D'ASPERGE À L'ESTRAGON

€€€ 2 pers. ⌚ 10 min 🍴 5 + 10 min



- 1 botte d'asperges
- 1 c. à s. de féculé de maïs
- 100 ml de crème de soja
- 1 c. à s. d'estragon ciselé
- 50 ml lait de soja

- 1 Éplucher les asperges et les blanchir (plonger dans l'eau bouillante, NDLR) pendant 5 min (elles doivent rester croquantes et surtout ne pas cuire complètement). Rafraîchir sous l'eau glacée pour arrêter la cuisson.
- 2 Couper les pointes des asperges. À l'aide d'un économe et en s'appuyant sur le plan de travail, éplucher les tiges de manière à former de minces lamelles semblables à des rubans.
- 3 Dans une casserole, diluer la féculé de maïs avec la crème et le lait de soja. Ajouter l'estragon et porter à ébullition. Baisser le feu et remuer constamment. Lorsque la sauce commence à épaissir, incorporer les rubans et les pointes d'asperge.
- 4 Laisser mijoter pendant 5 min tout en remuant. Saler et poivrer.



→ Recette de Fannie Denault, extraite de L'Atelier bio, collectif, Ed. La Plage

# NID DE PÂQUES

## AU CHOCOLAT

€€€ 12 pers. ⌚ 30 min la veille + 25 min 🍴 40 min



- | Le fondant                                  |                        | La ganache                            |                                        |
|---------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| 20 cl de crème de soja                      | 12 cl sirop d'agave    | 100 g de chocolat noir à 85% de cacao | 4 c. à s. de sirop d'agave             |
| 200 g de chocolat noir à 70 ou 85% de cacao | 3 œufs                 | 60 g d'huile de coco vierge           | 1 c. à s. d'extrait de vanille liquide |
| 70 g de purée de noisette bien souple       | 20 cl de crème de soja |                                       |                                        |

- 1 La veille, préchauffer le four à 180 °C (th 6). Dans une petite casserole, chauffer la crème avec le sirop d'agave et la purée de noisette. Retirer du feu le mélange très chaud, ajouter le chocolat en petits morceaux. Mélanger, recouvrir, laisser fondre.
- 2 Battre les blancs des œufs en neige. Ajouter les jaunes dans la préparation au chocolat, mélanger au fouet pour lisser, incorporer délicatement les blancs.
- 3 Verser dans un moule à savarin huilé de 22 cm de diamètre, enfourner pour 40 min. Laisser tiédir, ranger au frais.
- 4 Pour la ganache, faire fondre tous les ingrédients dans une petite casserole. Fouetter pour lisser, verser dans une poche à douille munie d'un embout cannelé et fermée en haut par un clip à sachet pour que le chocolat ne s'écoule pas. Mettre au frais.
- 5 Le jour J, bien malaxer la poche de ganache entre les mains pour la ramollir. Décorer le gâteau, ajouter de jolis petits œufs en chocolat et nougatine.



→ D'après une recette extraite des Secrets de la pâtisserie bio, Marie Chioca, Ed. Terre vivante





# POT-AU-FEU

## D'ORGE

€€€ 6 pers. ⌚ 8 h de trempage +  
15 min 🍴 1 h



### LA RECETTE DE CHRISTINE CHARLES-DUCROS

Animatrice en cuisine bioénergétique  
végétarienne à Biocoop Saison Bio  
de Libourne (33)

« J'ai été éducatrice spécialisée pendant 12 ans. Je me suis réellement intéressée à l'alimentation lors d'une grave maladie. J'ai fait des recherches et la bio s'est imposée à moi. J'ai passé un CAP de cuisine pour pouvoir proposer aujourd'hui des recettes alliant gastronomie et santé, et inspirées de la diététique chinoise. Je fais des ateliers et des livres [voir dans les magasins Biocoop de Libourne, Floirac et Villenave-d'Ornon, et sur [www.cmecuisine.blogspot.fr](http://www.cmecuisine.blogspot.fr), NDLR] pour partager mes connaissances : l'orge, par exemple, est excellente pour le foie. »



250 g  
d'orge mondé



10 cm  
d'algue kombu



5  
champignons  
shiitaké



1 navet



3 carottes



300 g de  
potimarron



1 bloc de  
tempeh



1/2 botte  
de cresson  
ou de persil



2 à 4 c. à s.  
de shoyu  
(facultatif)

- 1 Le soir, faire tremper l'orge mondé (moins raffiné que l'orge perlé) dans 3 volumes d'eau et, à part, le kombu et les shiitaké.
- 2 Le jour J, conserver les eaux de trempage. Cuire lentement l'orge 30 min à couvert.
- 3 Couper l'algue, le céleri et les champignons en petits morceaux ou fines lamelles, et le navet, le potimarron, les carottes et le tempeh en dés.
- 4 Mettre dans une cocotte dans l'ordre : algue, orge, céleri, navet, potimarron, carottes, champignons et tempeh. Couvrir à ras avec les eaux de trempage. Saler un peu et cuire 30 min.
- 5 Ajouter cresson ou persil et shoyu en fin de cuisson.

## LES BONNES QUESTIONS



### COMMENT LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE EN UTILISANT LES FANES ?

Les fanes (feuilles ou tiges de certaines plantes) sont comestibles surtout quand elles sont jeunes, soit claires et tendres. Alors pourquoi les jeter si on peut les manger en salade, en soupe ou, blanchies, en gratin ou quiche ?  
Celles qui se mangent : carotte, panais, radis, navet, oignon, ail frais, betterave, topinambour, céleri, fenouil, blette, chou-fleur, tiges de brocoli, feuilles et pousses de petits pois, gousses bien fraîches de petits pois et fèves.  
Celles qui ne se mangent pas : fève, haricot, courge, rhubarbe et toutes celles de la famille des solanacées (tomate, pomme de terre, poivron et aubergine).



### GRAINES DE LIN : QUEL INTÉRÊT ?

Brunes ou dorées, elles sont très riches en oméga 3. Attention à ne pas les chauffer : la chaleur oxyde ces acides gras. Mais il est impératif de les mouliner, car leur coque résiste sous la dent et... dans les estomacs ! Un moulin à épices à tête de céramique ou un simple moulin à café feront l'affaire. Ensuite, en saupoudrer immédiatement, pour que le lin ne rancisse pas, et généreusement les crudités, salades, compotes... Ou bien les faire tremper une nuit puis les écraser avant de les incorporer à une sauce froide, un yaourt... Le lin a également un effet laxatif.

LES +  
BIOCOOP

Les graines de lin doré ou brun de la marque Ensemble, Solidaires avec les producteurs, de Biocoop, sont issues de groupements de producteurs français, partenaires de la coopérative. Elles sont disponibles en vrac ou en sachet.









ACHETONS RESPONSABLE

PUBLI-RÉDACTIONNEL

SUPER DIET

# LA CURE DÉTOX

Marie-Pierre Chavel



POUR RETROUVER UNE FORME RESPLENDISSANTE ET UN TEINT ÉPANOUÏ QUAND ARRIVE LE PRINTEMPS, RIEN NE VAUT LES PLANTES BIO. TOUTES CELLES QU'IL VOUS FAUT SONT DANS UN COMPLEXE PRÊT À L'EMPLOI.



Olivier Coureaut  
Naturopathe

**D**étox ! C'est le mot du moment, qui invite à se nettoyer de l'intérieur afin de retrouver une vitalité printanière. Êtes-vous concerné ? Probablement. Car nul n'échappe aux pollutions ambiantes (eau, air...) ni aux résidus divers (aliments, médicaments...) qui encrassent l'organisme. Il est lui-même producteur de déchets qu'il ne peut tous évacuer, surtout si l'hygiène de vie est déséquilibrée.

Ces intrus provoquent divers maux. « *Les plus significatifs sont la fatigue chronique et la difficulté à se concentrer* », explique Olivier Coureaut, naturopathe et formateur des Laboratoires Super Diet, fabricant de compléments alimentaires depuis 1961. Si à cet état s'ajoutent des problèmes de digestion, de peau, des nausées, une langue chargée, le programme détox est très conseillé.

On veille d'abord à reminéraliser l'organisme afin qu'il supporte mieux la chasse aux déchets. « *L'eau de mer hypertonique est très riche en oligo-éléments et minéraux* », indique le naturopathe qui la conseille en cure d'un mois, associée aux produits de la ruche et plantes dynamisantes, le Ginseng par exemple. Pour faciliter l'élimination, on adopte une alimentation riche en végétaux, on boit beaucoup et on se (re)met au sport.

Ne reste plus qu'à stimuler les émonctoires, ces organes de l'élimination : foie, reins, intestins, peau et poumons. « *Le Radis noir, grand soutien du foie,*

reprend Olivier Coureaut, *est cholérétique – il favorise la production de la bile – et cholagogue – il facilite la vidange de la vésicule biliaire. Le Romarin, qui fortifie l'organisme pendant la cure, et la Chicorée sont également cholérétiques.* » Les reins sont stimulés par la Reine-des-prés, le Bouleau et le Frêne. Le transit intestinal, par le Pruneau, le Bouleau et la Chicorée.

Ces plantes font partie des 15 qui composent Drainaflore Bio, un stimulant des 5 émonctoires. Ce produit de Super Diet fait ses preuves depuis plus de 20 ans. Une ampoule contient 7 183 mg de plantes et fruits bio. En prendre une par jour le matin ou la diluer dans une grande bouteille d'eau à boire dans la journée, en programme de 3 à 6 semaines. Attention cependant à ne pas forcer la détox : si boutons, toux grasse, sueur odorante se manifestent après quelques jours de cure, ne pas s'inquiéter mais boire d'avantage et arrêter la cure 2 jours, puis reprendre. Drainaflore Bio existe également en bouteille.



Super Diet : [www.superdiet.fr](http://www.superdiet.fr)



LES +  
BIOCOOP

15 plantes et fruits bio dans :

Drainaflore Bio,  
ampoules,  
20 x 15 ml

Drainaflore Bio,  
boisson, 480 ml

# À FLEUR DE PEAU

Véronique Bourfe-Rivière

**PEAU.** ELLE TIRE OU ELLE PLISSE ? ELLE ROUGIT OU ELLE LUIT ? ELLE BOURGEONNE OU ELLE PÈLE ? DÉTERMINEZ VOTRE TYPE DE PEAU POUR CHOISIR LES BONS PRODUITS DE SOIN ET LES RITUELS QUI LUI VONT BIEN !

## Normale à mixte

**Elle brille sur le front, le nez, le menton, et tire sur les joues et les tempes.**

Elle a besoin d'être nettoyée avec une eau micellaire ou un nettoyant doux, hydratée matin et soir avec un soin fluide non gras. Une fois par semaine, offrez-lui un gommage doux, un masque équilibrant.

**Ses alliées :** eaux florales d'hamamélis, de lavande ou de fleur d'oranger, huiles de noisette ou de jojoba.

## Grasse

**Elle brille et présente des boutons, des points noirs, des pores dilatés.**

Pour la chouchouter : eau micellaire ou nettoyant doux à l'eau chaque jour, soin hydratant matifiant le matin, soin traitant sébo-régulateur le soir. Pas de gommage, mais un masque purifiant chaque semaine.

**Ses alliées :** eaux d'hamamélis, de lavande ou de géranium, huiles de noisette ou de nigelle.

## Sèche

**Elle tiraille, voire desquame, et a peu de sébum.**

Pour elle, lait démaquillant et lotion douce, soin nourrissant et protecteur matin et soir. Pas de gommage, mais un masque nourrissant hebdomadaire.

**Ses alliées :** eaux de fleur d'oranger ou de rose, huiles d'avocat, de bourrache ou de macadamia.

## Déshydratée

**Elle manque d'eau, est striée ou tiraille.**

Pour elle aussi, lait démaquillant et lotion douce, soin hydratant et protecteur matin et soir. Chaque semaine, un gommage doux et un masque hydratant.

**Ses alliées :** eaux de rose ou de fleur d'oranger, huiles de noyaux d'abricot, de jojoba ou d'amande douce.

## Sensible et réactive

**Elle est fine et rougit vite.**

Pour elle, de l'eau micellaire, un soin hypoallergénique hydratant et protecteur matin et soir. Pas de gommage mais des masques apaisants.

**Ses alliées :** eaux florales de bleuet ou de camomille, huiles de calendula ou de calophylle.

## Signes de l'âge

**Elle manque d'éclat, les ridules font leur apparition.**

Au programme : nettoyant doux à l'eau ou eau micellaire, soin lissant et protecteur plus gel contour des yeux matin et soir. Chaque semaine, gommage doux et masque revitalisant.

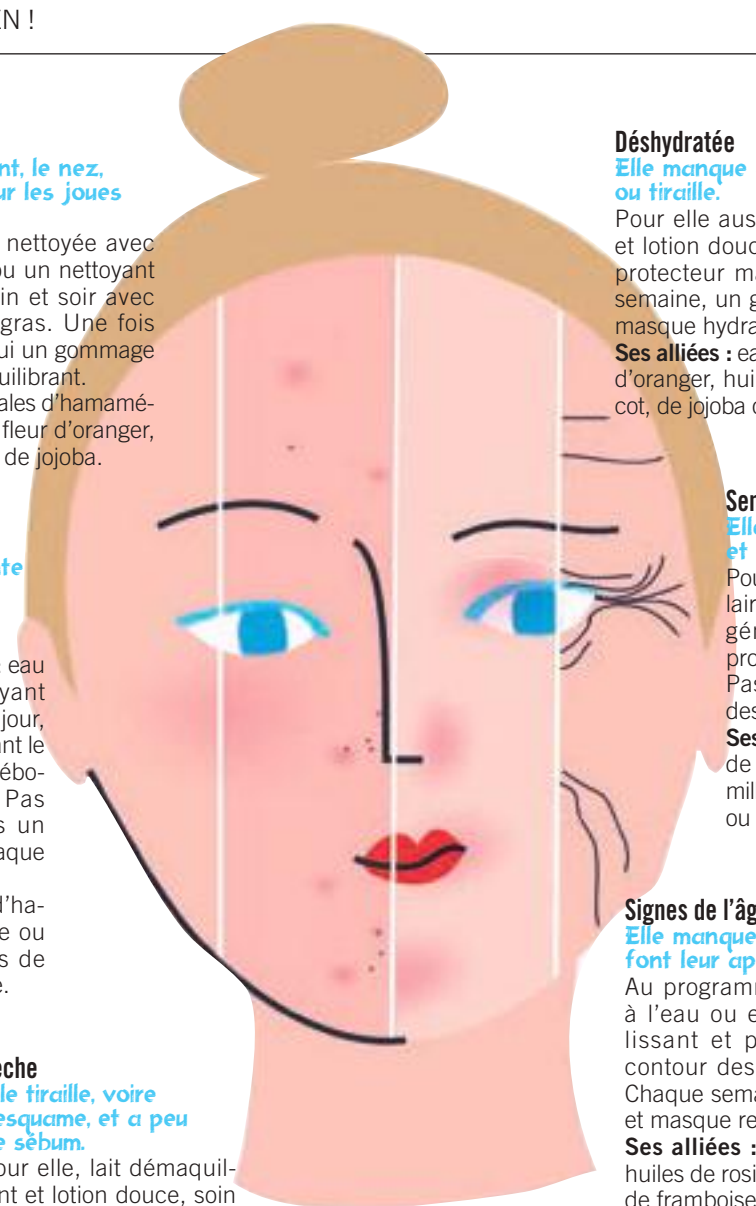
**Ses alliées :** eau florale de rose, huiles de rosier muscat, de pépins de framboise ou de carotte.

## Relâchée ou tachée

**Elle manque de fermeté, les rides sont déjà installées.**

Pour elle, nettoyage avec un lait démaquillant et une lotion douce, suivi d'un soin antirides le matin et régénérant le soir. Un sérum tenseur raffermissant et un soin contour des yeux et des lèvres sont bienvenus matin et soir.

**Ses alliées :** eaux florales de rose ou d'hélichryse, huiles d'argan, d'onagre ou de pâquerette.



LES +  
BIOCOOP

Dans votre magasin Biocoop :  
- que des cosmétiques certifiés bio  
- un disque-conseil pour aider à bien les choisir



# *lavera*

NATURKOSMETIK

25  
ANS


## Nature/ Pure

Pour une magnifique  
chevelure, souple et  
éclatante de santé.



lavera. Active la beauté naturelle.



 lavera cosmétiques naturels :  
garantie de qualité  
depuis plus de 25 ans

- 100 % cosmétiques naturels certifiés avec des substances actives naturelles d'origine végétale
- 100 % développés et fabriqués par nos soins en Allemagne
- 100 % sans silicone, sans paraffine et sans huile minérale

**Par amour de la nature :** le Shampoing Soins Réparateur conjugue l'efficacité au naturel avec une formule de soins conçue spécialement par lavera. Ses agents lavants particulièrement doux nettoient les cheveux secs et abîmés en toute douceur. Les extraits de rose bio, le complexe de quatre actifs à base d'amarante, de soja, de riz et d'avoine bio ainsi que la kératine végétale, offrent aux cheveux une grande souplesse.

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



de savoureuses

**crêpes  
bretonnes  
plus fines  
et plus fondantes !**



les nouvelles  
**recettes  
BioBleud**

de délicieux

**blinis et  
mini blinis  
encore  
plus moelleux !**



**venez vite les goûter !!!**



ZA de Breignou Coz - 29860 Bourg-Blanc - Tél 02 98 84 44 36  
biobleud@orange.fr - www.biobleud.fr - facebook.com/biobleud



**la  
Gravelline®**  
depuis 1916

**L'AUBIER DU TILLEUL**

**PROPRIÉTÉS GÉNÉRALES**

- Cholérétique et cholagogue
- Drainant
- Antispasmodique
- Coronaro-dilatateur

- Un produit naturel unique de fabrication française et traditionnelle
- Une plante de drainage utilisée contre le syndrome métabolique et pour remettre la «machine en marche»

Recommandé en cure périodique par de nombreux et très grands praticiens en France et à l'étranger, le Véritable Aubier du Tilleul sauvage du Roussillon est une manière simple et naturelle d'aider l'organisme à se purifier et à se renforcer.

En cas de traitement particulier, l'avis d'un médecin phytothérapeute reste conseillé voire indispensable.



**BOISSON DU BIEN ÊTRE**  
à base d'Aubier de Tilleul  
et de fleurs de Tilleul

**FLEURS DE TILLEUL**

**PROPRIÉTÉS GÉNÉRALES**

- Sédatif léger du système nerveux central, inducteur du sommeil physiologique ; anxiolytique.
- Calmantes et antispasmodiques
- Sudorifiques

ZA des Paluds Route des Roudiers - 13430 EYGUIERES ☎ 04 42 05 31 38 📠 04 42 05 39 41  
www.la-gravelline.com - Email : contact@la-gravelline.com





**ACHETONS  
RESPONSABLE**



**FRAMBOISE EN COULIS**

## EN ATTENDANT L'ÉTÉ

Dans l'hémisphère nord, les framboises mûrissent en été. Mais n'attendez pas cette saison pour apprécier la saveur de belles framboises mûres et fraîches ! Réalisé à partir des meilleurs fruits choisis à maturité, notre Coulis de Framboise apportera à vos desserts créatifs, ainsi qu'à vos boissons, smoothies et laitages, l'élégance du fruit à n'importe quel moment de l'année. Simplissime et succulent !

**Coulis de Framboise, 70 % pur fruit, 165 g**  
La Patelière : [www.lapateliere.com](http://www.lapateliere.com)

**YAOURTS AROMATISÉS**

## C'EST MOI QUI LES FAIS

C'est si simple et rapide de faire de bons yaourts ! Une hygiène rigoureuse, une yaourtière, du bon lait, les ferments Nat-Ali, et le résultat est impeccable. Nat-Ali a créé 2 étuis de ferments pour yaourts aromatisés sans sucre. Chacun contient 3 saveurs (vanille-citron-fraise ou vanille-abricot-framboise) pour faire 24 yaourts (les ferments pourront être repiqués sur plusieurs cycles, mais pas l'aromatisation). Encore une bonne idée pour faire soi-même, manger sain et varier les plaisirs !



**Préparation pour  
24 yaourts aromatisés,  
spécial yaourtière  
Nat-Ali :**  
[www.nature-aliments.com](http://www.nature-aliments.com)

**CHAUD CACAO**

## LÉGER ET SAVOUREUX

Idéales pour une alimentation sans lait ni gluten, les boissons en poudre La Mandorle concentrent tous les bienfaits des fruits secs. Découvrez le plaisir d'un lait d'amande douceur allié à un cacao intense. Préparé juste avec de l'eau, il développe un onctueux qui rappelle les chocolats chauds de notre enfance. Riche en amande et en cacao, il est aussi savoureux que nutritif. Il apporte naturellement un concentré de protéines, vitamines, minéraux (calcium, magnésium, fer...).

**Lait d'amande au chocolat,  
préparation instantanée**

La Mandorle : [www.lamandorle.com](http://www.lamandorle.com)



**FLEURS DE BACH**

## INFUSION DRAINANTE

Partenaires quotidiens de votre santé, les infusions Biofloral agissent en profondeur grâce à leur formule unique et innovante associant Fleurs de Bach et plantes actives. En cure de printemps, l'infusion Élimination agit sur les toxines accumulées dans l'organisme et rééquilibre les besoins en minéraux. Cette synergie est idéale pour accompagner une cure d'amincissement. Retrouvez aussi les bienfaits de ces infusions dans les Grands Élixirs Biofloral.

**Infusion bio Élimination, Amincissement,  
Drainant, 20 sachets**

Laboratoire Biofloral : [www.biofloral.fr](http://www.biofloral.fr)

**SOINS CAPILLAIRES**

## DU VOLUME

Le Spray de soin express, à la kératine et aux extraits d'orange bio et de thé vert bio, fortifie le cuir chevelu et renforce la fibre capillaire. Conseillé pour apporter à la fois volume et protection aux cheveux, il leur redonne également de la vigueur sans les alourdir. Adapté aux cheveux fins ou ternes, il s'applique directement sur cheveux mouillés et essorés. Sans silicone. Certifié Natrue et labellisé Vegan.

**Spray de soin express, 125 ml**  
lavera : [www.lavera.fr](http://www.lavera.fr)



**ENTRETIEN TUYAUTERIE**

## BRAVO LES ENZYMES

Arcyvert Déboucheur Dégraisseur poudre redonne de la vie là où les produits chimiques l'ont inhibée. Grâce à son processus 100 % naturel, il dégrade les salissures des canalisations en utilisant ce que la nature a de plus performant : les enzymes et les bactéries. La formule est parfaite pour traiter toutes les tuyauteries, de la cuisine à la salle de bain et aux toilettes. Actif jusque dans les fosses septiques et bacs à graisse. Les odeurs disparaissent...

**Arcyvert Déboucheur Dégraisseur**  
D'Arcy International : [www.arcy-vert.fr](http://www.arcy-vert.fr)





MAISON



# MON BALCON BIO

Jéromine Desbois

**MAIN VERTE.** PAS DE JARDIN MAIS ENVIE DE GRATTOUILLER LA TERRE AVEC SES PETITES MAINS ? QUELQUES MÈTRES CARRÉS SUFFISENT POUR INSTALLER UN MINIPOTAGER BIO SUR SON BALCON. ET HOP, TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR CULTIVER SANS SE PLANTER...

Elle est belle, ma salade, elle est belle ! Oui, surtout si « *c'est moi qui l'ai plantée* » ! Mettre à profit son balcon pour cultiver quelques légumes et aromates, ça embellit l'immeuble, l'assiette, et c'est bon pour le moral. De quoi aussi se familiariser avec le cycle de la vie et le goût des bonnes choses ! Mieux vaut alors choisir des plantes qui poussent facilement comme les tomates, poivrons, radis, piments ou encore l'ail et l'oignon.

## CHLOROPHYLLE

Votre espace est orienté plein sud ? Essayez les poivrons, les aubergines, les topinambours et les tomates, à protéger de l'humidité. Vous pourrez aussi semer vos salades de février à fin avril, à remplacer en plein été par du pourpier qui résiste bien aux grosses chaleurs.

Pas de soleil ? Pas de souci ! Les choux s'en moquent, et aussi les moutardes japonaises, les céleris, l'oseille et même l'estragon.

Les plantes aromatiques sont en général peu exigeantes, elles donnent des récoltes échelonnées sur une longue période et sont pour la plupart vivaces. Ainsi le romarin, l'estragon, la menthe, l'origan, l'oseille et la ciboulette agrémenteront vos préparations culinaires, même si vous n'avez pas la main verte. Plus capricieux, le basilic devra être ressemé chaque printemps, de même que le persil et la marjolaine.

## UN FRUIT ?

Le plus simple est de choisir une variété remontante de fraisiers, qui donnera deux récoltes par saison. Groseilliers, citronniers et mandariniers pousseront volontiers dans des bacs d'orangerie d'au moins 1 m de côté. Il faudra néanmoins les rentrer l'hiver si la température chute en dessous de - 3 °C.

## SAIN

Vous habitez en ville ? « *Il n'existe pas de solution miracle pour protéger vos précieuses plantations de la pollution atmosphérique, mais un peu de bicarbonate de soude dans l'eau de rinçage fera fi de la pollution de surface* », propose Brigitte Lapouge-Déjean, spécialiste du jardinage biologique.

Une profondeur de terre de 30 cm suffit pour la plupart des légumes. Les plus gourmands ? Les tomates dont le système racinaire est prolifique, mais aussi les choux, les cucurbitacées, les concombres. À l'inverse, oignons et salades pousseront très bien dans des bacs peu profonds. Pour alléger le mélange, on mise sur le terreau, à 70 %. Et on le choisit compatible avec l'agriculture biologique pour être sûr de ne pas croquer des métaux lourds... Les 30 % restants : de la terre de chez Papy (pas une miette de chimie depuis des lustres dans les plates-bandes de Papy !) ou 20 % de terre et 10 % de compost pour les légumes les plus affamés. C'est parti pour une saison riche en saveurs !



La suite de l'article sur [www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)



Pour aller plus loin :

**Je réussis toutes mes cultures en pots**, Brigitte Lapouge-Déjean et Serge Lapouge, Éd. Terre vivante, 14 €.

Conseils sur [www.terrevivante.org](http://www.terrevivante.org)

**Organisez un compost avec vos voisins en bas de chez vous : ça permet d'avoir du terreau gratis, ça fait maigrir la poubelle et c'est convivial !**





La force du végétal illumine votre vaisselle

**Etamine**  
*du lys*



Fabrication et matières  
premières françaises

**20 ans d'efficacité**

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



# LA ROUTINE, DITES-LUI "CIAO" !

300 RECETTES VÉGÉTALES SUR [WWW.SOY.FR](http://WWW.SOY.FR)

*Croc Tofou Parmesan  
& légumes du soleil*



## **Croc Tofou Parmesan & légumes du soleil, l'Italie dans votre assiette !**

Ah l'Italie ! Son fromage, ses légumes gorgés de soleil... Laissez-vous surprendre par ce Croc Tofou au parmesan, tomates et poivrons fondants, le tout relevé d'une pointe de basilic.

Prêtes en 5 minutes, ces galettes sont une idée savoureuse pour remplacer la viande de temps en temps. Riches en protéines, source de fibres et de calcium, elles s'invitent à tous vos repas légers et équilibrés, accompagnés de légumes de saison, d'une salade ou de céréales.



Variez, équilibrez !



En magasin dans votre magasin local





## PRATIQUE

# 2

### Mettre

dans un saladier un peu de lait froid et une dose de ferments pour yaourt ou 2 c. à s. de yaourt nature. Diluer. Éventuellement, pour des yaourts épais, ajouter 1 c. à s. de lait en poudre.

# 3

### Ajouter

le lait chaud, mélanger.

# 4

### Verser

la préparation dans une bouteille isotherme d'1 l préalablement préchauffée et aseptisée avec de l'eau bouillante ; fermer hermétiquement, envelopper dans un linceul dans 6 à 8 pots en verre avec couvercle. Les placer dans le panier d'un cuit vapeur ou d'une cocotte-minute, remplis d'eau bouillante et emmitoufflés. Laisser reposer de 5 à 24 h.

# 1

### Faire chauffer

1 l de lait entier, pour un goût bien doux, cru ou UHT, à 40°C, maximum 45°C (si pas de thermomètre, doit être juste supportable sur la peau). Si on utilise du lait cru, il doit avoir bouilli 5 min avant.

# 5

2°C

Consommer au frais, dans les trois jours.

# YAOURT MAISON

**TROP FACILE À FAIRE ! EN 10 MINUTES ET SANS YAOURTIÈRE, MAIS AVEC UNE HYGIÈNE PARFAITE ET DES FERMENTS MAGIQUES, QUI S'ACHÈTENT AU RAYON FRAIS, OU UN PEU DE YAOURT TOUT PRÊT.**

### LE SAVIEZ-VOUS ?

#### VÉGÉTAL

Pour réussir un yaourt avec du tonyu (vrai nom du « lait » de soja), il faut le chauffer entre 50°C et 55°C, puis laisser la préparation fermenter au moins 12 h. Avec les autres boissons végétales, un épaississant s'impose (agar-agar, tapioca, farine de riz...), car pas de fermentation possible. Ça n'est donc plus du yaourt !

#### LACTOSE

Bon à savoir : ce sucre du lait disparaît au bout de 24 h de fermentation.

LES +  
BIOCOOP



Lait entier UHT (1 l) et lait de brebis en poudre (300 g), Ensemble, Solidaires avec les producteurs, Biocoop. D'origine française, transformés en France.



# ENGAGÉS

# TISSER DES LIENS AVEC BIOCOOP CULTURES BIO

Nathalie Lemercier



**VAUCLUSE.** DEUXIÈME DÉPARTEMENT DE FRANCE EN NOMBRE DE PRODUCTEURS BIO APRÈS LA DRÔME, CONNU POUR SES FRUITS, SES LÉGUMES, SES CÉRÉALES. LE MAGASIN BIOCOOP DE CAVAILLON, CULTURES BIO, A L'EMBARRAS DU CHOIX POUR S'APPROVISIONNER. SON FIL ROUGE, PROPOSER UNE SÉLECTION RIGOUREUSE POUR CONSOMMATEURS AVERTIS ET AMATEURS DE QUALITÉ.

**A**u pied du Lubéron, les amateurs de bio sont nombreux. Jérôme Crétonin, l'un des trois fondateurs du magasin Biocoop de Cavillon (mars 2007) et actuel gérant, le sait bien. Pour ce passionné de plantes, qui a baigné dans une culture familiale mettant en avant le choix du bon produit, la priorité, c'est l'ultrafrais. « *Nous avons mis en place un service à la coupe très soigné avec des produits haut de gamme en charcuterie, boucherie, volaille, fromages, précise-t-il. Nous réalisons plus de 20 % de nos achats auprès de producteurs locaux et recréons une dynamique de marché en tissant des liens étroits avec eux comme avec les clients.* »

Ce n'est pas Maxime Sergent, responsable de ce service, qui le contredira. Véritable chef d'orchestre, il participe au quotidien à l'ambiance joyeuse du magasin : il organise les animations, fait découvrir des jus, choisit la musique qu'il diffuse et n'hésite pas à esquisser un pas de danse avec une cliente. Car les clients de la commune ou des villages situés dans un rayon de 15 km viennent « *faire leurs courses comme une promenade, en flânant dans une ambiance chaleureuse et conviviale* ».

Si l'équipe (12 personnes) participe à cette aventure humaine, en toute simplicité, le professionnalisme est la colonne vertébrale de Cultures Bio. Autre pilier du magasin, l'engagement. Son directeur, Gilles Vachon-France, ex-chargé de développement pour Biocoop, ne tarit pas sur le sujet. « *Chacun d'entre nous est un maillon de la chaîne, de l'amont à l'aval. Notre rôle est de valoriser le travail effectué par le réseau, le seul à avoir une charte et à faire ce qu'il dit.* » Et pas un maillon faible !



1713, ROUTE DE ROBION  
QUARTIER BEL-AIR  
84300 CAVAILLON  
TÉL. : 04 90 74 51 78

## « TOUJOURS PLUS LOIN... »

- En augmentant prochainement de **150 m<sup>2</sup>** la surface actuelle de 300 m<sup>2</sup> dédiée au public.
- En élargissant la sphère bien-être grâce à la mise en place d'une **cabine d'esthétique**.
- En professionnalisant toujours plus chaque métier, notamment pour **développer les conseils** envers une clientèle avertie qui n'hésite pas à faire ici ses courses complètes pour la semaine.





## RENCONTRE



J'ai eu le déclic pour la bio quand je suis devenue maman, car j'ai réalisé que la qualité de l'alimentation est primordiale pour la santé. Aller au magasin Biocoop le matin, c'est comme être à la maison pour moi. C'est un lieu où je me sens bien, accueillie et considérée. L'entraide est vraiment notre maître mot.

**Charlotte Taillard**

J'ai commencé quelques mois après l'ouverture du magasin, en stage de fin d'études. J'ai tout de suite adhéré au projet, ce sont les valeurs que je partage. Aujourd'hui, je suis responsable de l'ultrafrais, un univers passionnant. Certains clients sont devenus des amis !

**Maxime Sergent**



Je suis arrivé il y a un an et demi comme responsable fruits et légumes. Aujourd'hui, je suis complètement dans mon élément. C'est une expérience différente de la grande distribution. Je mets en avant des produits de qualité et donne beaucoup de conseils aux clients.

**Patrick Galy**





isola  
Bio



BOISSONS VÉGÉTALES  
BIOLOGIQUES

FABRIQUÉES EN ITALIE  
WWW.ISOLABIO.COM



SANS LACTOSE.  
SANS SUCRES  
AJOUTÉS.

SEULEMENT DANS LES  
MAGASINS SPÉCIALISÉS







TERROIR ET TERRITOIRE

# MANQUE PAS D'AIR LE JURA BIO

Marie-Pierre Chavel



BIEN SÛR, ON PEUT TOUJOURS FAIRE MIEUX. MAIS LE JURA, PETIT DÉPARTEMENT DE 260 000 HABITANTS, N'EST PAS LOIN D'ÊTRE EXEMPLAIRE. SA SURFACE AGRICOLE BIO VA AU-DELÀ DES AMBITIONS NATIONALES. LA MUNICIPALITÉ DE LONS-LE-SAUNIER (PRÉFECTURE) A MIS DEPUIS LONGTEMPS DU BIO DANS SES CANTINES, DEVENANT UN DÉBOUCHÉ IMPORTANT POUR LES AGROBIOLOGISTES. QUANT À SES DEUX PRODUITS EMBLÉMATIQUES, LE COMTÉ ET LE VIN, ILS FORMENT VRAIMENT UN BIO DUO !

Coupant le département en deux, du nord au sud, la région du Revermont offre ses terres au vignoble jurassien, sous l'œil attentif des montbéliardes.





## « LE JURA EST UNE TERRE D'INITIATIVES : LA PREMIÈRE ASSOCIATION DE PROTECTION DE LA NATURE ET LA PREMIÈRE BOUCHERIE BIO Y SONT NÉES. »

**Jean-Louis Nappey**  
Biocoop En Vie Bio, Lons-le-Saunier

**L**e Jura est comme un escalier qui irait de la Bresse à la Suisse. Au rez-de-chaussée, les plaines avec de grandes cultures céréalières et du maraîchage. Sur la première marche, les collines, des céréales et des vignes, et sur les dernières marches, les plateaux et le Haut-Jura avec des prairies pour l'élevage. Dans cette nature préservée, certains penseraient que la bio n'a rien à apporter... Pourtant, elle représentait en 2013 6,34 % des terres agricoles (moyenne nationale : 3,93 %). L'impulsion a été donnée par les paysans bio qui, dans les années 1970, ont créé un syndicat d'agrobiologistes (le futur GAB39), et particulièrement son premier animateur, Jacques Lançon : dès les années 1990, devenu conseiller du maire de Lons-le-Saunier, il le convainc de soutenir la bio. La commune sert aujourd'hui 5 000 repas par jour (écoles, maisons de retraite, selfs...) avec 25 % de bio (dont le pain et le bœuf, hors steak haché, entièrement bio et locaux), et inaugure cette année une légumerie\* bio.

### Comté coopératif

« *Nous avons profité du travail fait avant notre arrivée* », dit Jean-Louis Nappey, gérant des magasins Biocoop de Lons-le-Saunier (2006) et Dole (2009). Il le fait maintenant évoluer : « *On essaye de planifier les productions avec les paysans. On manque de poulet mais on a déjà beaucoup de choses, pain, légumes, fruits rouges, tisanes, miel, fromages...* » Dont le comté bien sûr ! En AOP\*\*, il est fait principalement dans le Doubs et le Jura, là où sont nées les fruitières, des coopératives d'éleveurs souhaitant maîtriser leurs produits du pré jusqu'à la commercialisation. L'Union des fruitières bio comtoises (UFBC) de Lons réunit 4 fruitières. « *Ces producteurs vont dans le même sens que nous en développant la coopération et leur indépendance* », souligne Franck Bardet, responsable des filières animales chez Biocoop SA.

### Finesse et complexité

L'autre star locale, c'est le vignoble, à peine 2 000 ha, dont presque 17 % (330 ha) en bio ou biodynamie, deux fois plus que la moyenne nationale. Sur les collines, de Mouchard à Saint-Amour, la vigne pousse face au soleil couchant, les pieds



Vendanges manuelles dans l'herbe qui structure et protège le sol. Mais elle ne doit pas faire concurrence à la vigne, surtout quand celle-ci est en fleur.



**Bruno Ciofi**  
Président du Nez dans le Vert

Le 5<sup>e</sup> salon des vins bio du Jura, Le Nez dans le Vert, se tient cette année du 22 au 23 mars, à Arbois. L'association qui l'organise rassemble la plupart des vignerons bio du département. « *Nous nous sommes regroupés afin de présenter nos vins, de montrer que la bio est possible ici, et pour promouvoir et défendre la bio et la biodynamie* », explique Bruno Ciofi, du Domaine de la Pinte à Arbois. Dès la première édition, les visiteurs ont afflué. Du coup, depuis trois ans, Le Nez dans le Vert fait aussi salon à Paris, à l'automne. « *Pendant longtemps, les vins du Jura n'étaient pas connus au-delà de la Franche-Comté. Aujourd'hui, la diversité et la typicité de nos appellations en bio ont de nombreux amateurs.* » 40 % de la production en bio est vendue à l'international, selon Bruno Ciofi. Cette valorisation est, avec la préservation de l'environnement et l'envie de faire des vins « *plus élégants* », l'une des motivations de la conversion. Heureusement, tout ne part pas à l'étranger : les vins bio du Jura sont dans les magasins Biocoop de la région et la centrale en référence régulièrement pour sa Fête des vins.





**« LE COMTÉ DU JURA EST UN EXEMPLE PARFAIT DE COOPÉRATION, RÉUNISSANT ÉLEVEURS, FROMAGERS, AFFINEURS. »**

**Noël Ledey**  
Union des fruitières bio comtoises,  
à 100 % bio

Le goût d'un comté bio varie avec la saison, l'alimentation des vaches et la durée de l'affinage.

**LES + BIOCOOP**

**ACTEUR DE TERRAIN**

Des plaines jusqu'au Haut-Jura, Biocoop est installé sur les différents « étages » du département, avec un magasin à Dole, un à Lons-le-Saunier et un aux Rousses, situé dans un complexe dédié à l'écologie, au pied des pistes de ski (toutes les adresses sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)).

**UFCB**

L'Union des fruitières bio comtoises est le principal fournisseur de comté de Biocoop SA. Elle fait vivre 35 familles.



La montbéliarde (95 % du troupeau) est l'une des deux races autorisées pour la fabrication du comté. Avec 400 l de lait bio (traite d'un jour de 20 vaches environ), on fait une meule de 40 kg.



Fruits rouges, pommes, poires, plantes aromatiques, légumes, poules... l'agriculture bio du Jura se diversifie peu à peu.



Le vignoble se compose de cinq cépages : chardonnay, pinot noir et, typiquement jurassiens, poulsard, savagnin, trousseau.

dans un sol calcaire et argileux peu propice à la bio. « C'est notre principale difficulté, confie Jean-François Bourdy, 10 ha en biodynamie à Arlay. Humide, le sol est lourd. Quand il sèche, il peut devenir dur comme du béton. » L'herbe y pousse vite. En bio, sa maîtrise demande de nombreuses heures de travail souvent manuel avec une pioche, une bêche ou une griffe, plus douce. Quand le terrain n'est pas mécanisable, la traction animale (re)commence à être plébiscitée. La plupart des 56 domaines bio sont des petites exploitations familiales de moins de 10 ha, parfois juste 2 ou 4. « Certains ont une double activité, constate Antoine Pignier, 15 ha en biodynamie à Montaigu, et coprésident du GAB39. Mieux vaut commencer doucement et prendre le temps de bien maîtriser

l'activité. » Actuellement, près de la moitié des installations se font en bio, selon la Chambre d'agriculture. Comme ceux en conventionnel, les bio produisent les AOC\*\*\* arbois, château-chalon, l'étoile, côtes-du-Jura, macvin, crémant. Ce sont des vins typés. « La bio et la biodynamie, dit Bruno Ciofi du Domaine de la Pinte à Arbois, les rendent plus fins, complexes et plus digestes aussi. Leur seul effet secondaire, c'est le plaisir ! »

\* Atelier de préparation de légumes.

\*\* Appellation d'origine protégée.

\*\*\* Appellation d'origine contrôlée.



NOUVEAU CHEZ



## Le seitan authentique de Bertyn est le champion de délicieuses protéines bénéfiques pour votre santé, votre vitalité, votre ligne et votre beauté

Essayez notre steak protéiné au poivre et notre steak protéiné à la sauce soja. Mmm! Délicieux.

En japonais, «seitan» signifie «fabriqué à base de Protéines» et il est né chez les moines bouddhistes zen. Le seitan contient davantage de protéines et beaucoup moins de kcal, de graisses que la viande, le poisson ou le tofu. Il se prépare très facilement. Délicieux avec des pâtes, du riz ou sur un lit de salades.

Le seitan authentique Bertyn est fabriqué de manière traditionnelle. Protéines 100% végétales issues d'épeautre primaire Oberkölmer Rotkom ou de blé primaire Manitoba. Le seitan authentique Bertyn est en outre une source de fibres favorables au transit intestinal et est agréablement croquant. Les goûts délicieux sont proposés au rayon frais de votre magasin de produits naturels. Des protéines pour tous les jours et pour tout le monde !

Les protéines sont les substances nutritives probablement les moins étudiées par les experts de la santé et de l'alimentation. Substances nutritives littéralement oubliées, elles contribuent pourtant à la vitalité, la santé, la ligne, la résistance...

Les protéines essentielles comme le seitan authentique de Bertyn, augmentent la force physique, d'où les effets sur la vitalité également. Le seitan est le champion des protéines. Regorgeant de protéines complètes, il est facile à digérer. Le seitan contient en outre de la betaine et est une source d'acide alpha-lipon (anti-âge et super antioxydant). Le seitan déborde d'acides aminés BCAA. Adieu la fatigue, vive l'énergie.

*Extrait du livre "Heureux et en bonne santé avec des protéines" par Chantal Voets, Bart Maes et Serge Restiau. Le seitan comme le champion de protéines complètes >>*



▲ Steak protéiné au poivre ▲ Steak protéiné à la sauce soja

### Le seitan est le champion des aliments protéinés

Acides aminés en mg par 100 kcal

acides aminés	seitan blé	seitan épeautre	tofu	saumon	morue	blanc de poulet	boeuf	le poudre de lactosérum
<b>Semi-essentiels</b>								
arginine	881	817	449	557	894	970	1015	461
<b>Essentiels</b>								
phénylalanine	1298	1128	305	389	574	610	671	640
histidine	503	461	150	229	284	514	579	361
isoleucine	930	854	287	422	670	743	785	1244 *
leucine	1718	1580	458	724	1188	1230	1323	2038 *
lysine	430	411	375	848	1402	1359	1478	1676
méthionine	305	339	83	378	581	497	477	476
thréonine	631	578	228	438	639	685	738	1153
tryptophane	199	192	76	96	136	198	169	430
valine	980	925	292	482	737	782	802	1138 *
<b>Total essentiels Et semi-essentiels</b>	<b>7944</b>	<b>7285</b>	<b>2703</b>	<b>4545</b>	<b>7065</b>	<b>7588</b>	<b>8017</b>	<b>9617</b>
<b>Autres</b>								
alanine	641	591	291	573	853	910	981	984
acide aspartique	818	775	685	904	1477	1429	1506	2546
+ asparagine								
- cystéine	463	423	81	120	172	179	196	553
acide glutamique								
+ glutamine	8964	7805	1309	1306	2281	2203	2551	3589
glycine	816	438	247	483	624	698	717	348
proline	3077	2743	287	317	448	566	630	1230
sérine	1137	1011	291	363	616	589	624	984
tyrosine	838	750	234	330	536	517	584	992
<b>Total</b>	<b>24728</b>	<b>21821</b>	<b>5908</b>	<b>8921</b>	<b>14072</b>	<b>14679</b>	<b>15786</b>	<b>20421</b>
<b>% de capacité d'assimilation des acides aminés</b>	<b>95%</b>	<b>95%</b>	<b>94%</b>	<b>95%</b>	<b>80%</b>	<b>81%</b>	<b>82%</b>	<b>95%</b>

laboratoire SGS Anvers daté du 29.1.2013 et concernant l'assimilation de sources diverses  
\* Poudre de lactosérum Twinlab 100% protéines de blé enrichi en L-leucine, L-valine et L-isoleucine



- ✓ substitut de viande
- ✓ riche en protéines
- ✓ faible en glucides







COOPÉRACTIFS

# DU JUS CONTRE LES PESTICIDES

Véronique Bourfe-Rivière

**LE JUS DE POMMES MILITANT?** UN DÉLICIEUX ÉTENDARD QUI PORTE LES COULEURS DE BIOCOOP, CELLES D'UNE BIO ÉQUITABLE ET COOPÉRATIVE. IL EST VENDU EXCLUSIVEMENT DANS LES MAGASINS DU RÉSEAU, EN SOUTIEN À L'ASSOCIATION ENVIRONNEMENTALE GÉNÉRATIONS FUTURES.



**D**u 20 au 30 mars, c'est la 10<sup>e</sup> Semaine pour les alternatives aux pesticides organisée par Générations Futures, association qui œuvre pour l'information sur l'impact des pesticides sur l'environnement. Le réseau Biocoop a noué avec elle un partenariat de longue date. Cette année, il met en vente un jus de pommes « militant ». Pour chaque bouteille vendue, 0,15 € sont reversés à Générations Futures. En achetant cette boisson, les consommateurs pourront témoigner de leur engagement. Avec ce jus, Biocoop défend également la production et la transformation d'ingrédients bio en région. Ainsi, les groupements de producteurs bio

sociétaires de Biocoop ont été sollicités : la Cabso, Coopérative des agriculteurs bio du Sud-Ouest, à Port-Sainte-Marie (47) et Solebio à Sorgues (84) ont fourni les fruits sur lesquels l'absence de contaminations chimiques a été vérifiée (quatre molécules ont été testées). Les fermes Bio Margerie (26) et de Rousset (47) se sont chargées du pressage et de la mise en bouteille.

Le jus de pommes militant de Biocoop sera en vente à partir du 20 mars et jusqu'à l'automne 2016. Dans un premier temps, 40 000 bouteilles ont été fabriquées. Cela pourrait être plus, tout dépend de vous...



**Nadège Reddad**  
Administratrice de  
Biocoop SA Coop

*« La pomme est emblématique, c'est un des fruits qui subit le plus de traitements phytosanitaires dans l'agriculture conventionnelle. Ce jus est un acte militant dans sa globalité, un vrai travail de partenariat : des pommes bio cultivées en France et*

*un mode de transformation à taille humaine pour une boisson 100% pur jus qui ne sera vendue que dans les magasins Biocoop. Nous espérons qu'il permettra d'ouvrir le dialogue sur la question des pesticides, pourquoi pas au sein des familles... »*



# DANS LES COULISSES DE NOS TUTOS

Pascale Solana



## PRINCIPE

Les tutoriels Biocoop, c'est pour faire des trucs bons pour soi et pour la planète, faciles et sympas.

## DEUX FILLES

Léa, c'est la brune qui a conçu la série tutorielle. On ne la voit jamais parce qu'elle tient la caméra. Jane, c'est la blonde. « *L'interprète qui met ses mots sur le texte. L'âme des tutos* », dit Léa Durant. Pas encore trentenaires, les deux se connaissent depuis l'école de cinéma. « *À l'écran, Jane a l'air d'une petite fille sage qui fait tout comme il faut. En vrai, elle est explosive et débordante d'énergie* », dit l'une. « *Léa, c'est mon mentor. Dans la vie, elle donne dans le tuto depuis 10 ans, avec moi, en appliquant l'écologie au quotidien* », répond Jane Schinasi.

## TOURNAGE

La cuisine de Léa. Les plantes vertes d'un copain. Cinq pros et l'appart' de 24 m<sup>2</sup> de la réalisatrice transformé en bivouac pendant trois jours complets.

## GALÈRE

Le robot mixeur. On ne se doute de rien à l'image mais quand Jane l'a introduit dans le lait et les pommes de terre pour en faire de la peinture, la préparation a giclé tous azimuts. Rires et grand nettoyage !

## COUP DE CŒUR

La peinture aux patates, lait, eau et blanc de Meudon, justement – pour quelques euros seulement –, pour Léa qui promet de reprendre sa porte avec. Et le masque à l'argile

du tuto n° 4 devenu un soin régulier pour Jane.

## JARDIN

Citadines, elles n'en ont pas. Alors ? « *L'agriculture urbaine va se développer* », assurent-elles. Les orties de la décoction fortifiante du tuto n° 2 ont été récoltées autour des arbres de l'esplanade des Invalides à Paris !

## GOURMAND

Le tuto soja. « *Une incitation à découvrir et à consommer différemment* », précise Léa. « *Il y a plein de manières de cuisiner cette légumineuse* », confirme Jane qui en raffole.

## PROCHAIN PROJET

« *Moi la Blonde qui sauve le monde... enfin qui tente de le faire.* » Une série docu de 52 min sur la transition écologique. À la façon road trip, elles partent à la rencontre d'acteurs du changement dans quatre pays aux ressources naturelles menacées, Nicaragua, Colombie, Inde et Birmanie dont elles viennent justement de rencontrer le ministre des Forêts. Sur les chaînes de TV fin 2015, idéalement lors de la COP21 (conférence onusienne sur le climat). Curieux ? Pas vraiment quand on veut faire bouger les choses.



LES TUTOS BIOCOOP

À voir sur

[www.achetons-responsable.fr](http://www.achetons-responsable.fr)

Rendez-vous chaque fin

de mois jusqu'en juin pour un nouveau tuto.



Nature & Innovation

**Fitoform**

RETROUVEZ L'ÉQUILIBRE  
DE VOTRE BIEN-ÊTRE

17 PLANTES  
**BIO**

TRADITION  
FORMULE  
UNIQUE

SOUTIEN DES  
ÉMONCTOIRES

- ▶ Santé du foie
- ▶ Élimination urinaire
- ▶ Peau nette

DÉPURATIF. UN PRODUIT :

- sans conservateur
- sans colorant dans les formules
- convenant aux végétariens



Fabrication française

Plus de renseignements sur [www.fitoform.com](http://www.fitoform.com) ou 02 47 32 84 01

# prémichèvre®

NOUVEAU

Le 1<sup>er</sup> lait infantile biologique  
à base de lait de chèvre !

Depuis août 2013, la législation européenne a évolué.

Désormais, au même titre que le lait de vache, le lait de chèvre est autorisé dans la confection des laits infantiles.

Prémibio a développé pour bébé le 1<sup>er</sup> lait infantile biologique à base de lait de chèvre !

**SANS  
HUILE DE PALME  
ET LACTOSÉRUM**



+ Enrichi en

MAGNÉSIUM\*

VITAMINE C\*

VITAMINE B12\*

VITAMINE E\*

BIFIDUS LACTIS\*


\* d'origine végétale et naturelle

La gamme **Prémibio** est réservée aux magasins spécialisés en alimentation biologique  
Distribué par La Finestra Sul Cielo France - 04 100 - MANOSQUE tél 04 92 73 74 75 - site: [alimentationbio.com](http://alimentationbio.com)





FABRICATION TRADITIONNELLE  
DE PRODUITS LAITIERS DE QUALITÉ

LAIT FRAIS   
100% FRANÇAIS  
DE JERSIAISE, DE CHÈVRE ET DE BREBIS



*La terre libère ses saveurs*

Depuis 1979 nous produisons et transformons un lait de qualité exceptionnelle, le lait de vache Jersiaise, en préservant ses bienfaits et ses saveurs.

Le lait de Jersiaise est naturellement plus riche (calcium, phosphore), et grâce à l'alimentation biologique et variée des vaches, sans ensilage, nos fromages blancs et nos yaourts ne sont pas acides. Elaborés uniquement avec du lait frais (pasteurisé au bain-marie, non homogénéisé), sans poudre de lait, nos yaourts, fromages blancs et desserts sont très doux et plus digestes.

Le lait de Jersiaise provient de notre ferme La Grande Nillière et de nos éleveurs partenaires d'Anjou, qui sont attachés, comme nous, à la qualité et au bien-être animal.

Notre démarche qualité est certifiée par le label Bio Cohérence.



Riz long de Camargue  
et Vanille de Madagascar



Un lait reconnu mondialement

CONCENTRATION MINÉRALE DU LAIT

Éléments	Jersiaise	Holstein	Différence (%)
Calcium (g/L)	1.31	1.05	+25
Phosphore (g/L)	1.08	0.90	+20
Zinc (g/L)	4.30	3.30	+30
Aluminium (ppm)	1.35	1.59	-18

Source: (Milk et Lacto Conc en 2007)

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

Tél : 02 41 55 56 54 - [info@bernardgaborit.fr](mailto:info@bernardgaborit.fr)  
LA GRANDE NILLIÈRE - 49360 MAULÉVRIER - FRANCE







**OBJECTIF D'UN MAGASIN BIOCOOP : DÉVELOPPER L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE**

- Création de filières, dès 2000, et d'outils collectifs : silo, ateliers de transformation...
- Pas de « bons coups » pour écraser les prix !
- Des producteurs au conseil d'administration de Biocoop SA.

**VOTRE MAGASIN BIOCOOP EST ACTEUR D'UNE COOPÉRATIVE**

- Modèle coopératif unique, réunissant magasins, producteurs, salariés, consommateurs : une coopération au bénéfice de tous malgré des intérêts différents.



**CHEZ BIOCOOP, C'EST BIO D'ABORD**

- Pas de produits non bio ou naturels qui voisinent avec les mêmes en bio.
- Certains produits ne peuvent pas être certifiés bio (sel, poissons sauvages...).

**TOUS LES MAGASINS BIO NE S'APPELLENT PAS BIOCOOP !**

« BIOCOOP » EST LA MARQUE D'UN RÉSEAU COOPÉRATIF DE 357 POINTS DE VENTE\* LIÉS PAR UNE CHARTE EXIGEANTE QUI LES REND UNIQUES.

**BIOCOOP EXIGE PLUS QUE LE LABEL BIO**

- Biocoop refuse certains ingrédients acceptés par le règlement bio (lécithine de soja non bio, arômes naturels non bio...).

**BIOCOOP EST MILITANT**

- Soutien de causes (voir p. 43).
- Partenaire de nombreux mouvements\*\*.



**LA BIO SELON BIOCOOP EST PAYSANNE ET LOCALE**

- 87 % des produits alimentaires (hors exotiques) proposés par la centrale sont d'origine France.
- Engagement dans la création de filières françaises (lentille corail...).
- Chaque magasin est encouragé à travailler avec des fournisseurs régionaux.
- La centrale favorise le local.
- Respect de la saisonnalité.

**BIOCOOP DÉVELOPPE LE COMMERCE ÉQUITABLE (CE)**

- 24 % de produits issus du CE (14 % Nord-Nord, 10 % Nord-Sud)\*.
- Tous les produits exotiques (chocolats, cafés, thés, sucres, bananes...) proviennent du CE.
- Création de la 1<sup>re</sup> filière de CE Nord-Nord en 2000.



**BIOCOOP EST COHÉRENT AVEC SON ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE**

- Pas de produits lointains si équivalents plus près.
- Pas de transport par avion mais par bateau, rail-route ou camion écologique.
- Pas de suremballage.
- Biocoop est le pionnier du vrac.
- Refus des OGM.
- Déréférencement pour raisons écologiques (ex. : tarama, car nuit à la reproduction des cabillauds).



**SIGNES DE RECONNAISSANCE**

- Logo et charte Biocoop
- Produits Ensemble, Solidaires du producteur au consommateur
- Produits Biocoop
- La sélection La Bio, je peux !
- Magazine *CULTURE(S)BIO*\*\*\*



\* Au 31 décembre 2014. \*\* Agir pour l'environnement, Bio Consom'acteurs, Collectif pour une transition citoyenne, Enercoop, Énergie partagée, Faucheurs volontaires d'OGM, Festival Alimentterre, Générations Futures, Inf'OGM, Plateforme pour le commerce équitable, Réseau semences paysannes, Terre de liens. \*\*\* Dans la limite des stocks disponibles.



**ACHETONS  
RESPONSABLE**



## ZÉNITUDE

### COMPLEXE SECOURS BIO

Les Fleurs de Bach Original Biofloral agissent en profondeur pour harmoniser nos émotions. Le Complexe Secours est reconnu pour son efficacité dans les moments difficiles, en cas de choc, panique, confusion. Il aide à retrouver son calme, évacuer émotions et idées noires, surmonter les angoisses, prendre les bonnes décisions. Les Fleurs de Bach Original Biofloral de qualité biologique, élaborées selon la méthode authentique au 1/240<sup>e</sup>, existent aussi en granules sans alcool.

**Complexe Secours Bio Original, compte-gouttes et Pastilles de Secours, boîte familiale**  
Laboratoire Biofloral : [www.biofloral.fr](http://www.biofloral.fr)

## ÇA CROUSTILLE

### BISCOTTES D'ÉPEAUTRE

À partir de farine 100 % épeautre, les biscottes du Moulin des Moines sont fabriquées selon les recettes traditionnelles des maîtres boulangers. Leurs process respectent les temps de cuisson et de repos pour garantir une biscotte croustillante et pleine de saveurs. Elles sont sans huile de palme.

**Biscottes d'épeautre, sans huile de palme, 400 g**  
Moulin des Moines : [www.moulindesmoines.com](http://www.moulindesmoines.com)



## SOUS LA DOUCHE

### ULTRADOUCEUR

Le Gel douche protecteur Coslys est le complice de toutes les peaux. Sa formulation riche en actifs naturels de très haute qualité apporte au quotidien un nettoyage tout en douceur et une protection bienfaisante. Sa mousse est généreuse, son parfum fleuri et 100 % naturel. Sans SLS\*, ALS\*\* ni savon, il est enrichi en huile d'olive, miel et reine-des-prés bio. Il est fabriqué en France par un laboratoire familial. Labellisé Cosmebio.

**Gel douche protecteur, à l'huile d'olive bio, 1 litre**  
Coslys : [www.coslys.fr](http://www.coslys.fr)

\* Sodium Laureth Sulfate.  
\*\* Ammonium Lauryl Sulfate.



## COMME AU JAPON

### LE STEAK VÉGÉTAL

À découvrir dans votre magasin Biocoop, un seitan 100 % artisanal. Bertyn est la seule entreprise qui propose un seitan authentique comme le font les Japonais depuis plus de 1 000 ans. Accompagné d'une sauce au poivre ou au shoyu (soja), le steak se saisit comme une viande. Ce produit 100 % végétal convient aux végétariens. À base de blé ou d'épeautre, il assure un apport très élevé en protéines végétales et acides aminés. Au rayon frais.

**Authentic Seitan, Pepper Steak, 350 g et Shoyu Steak, 300 g**  
Bertyn : [www.bertyn.be/fr](http://www.bertyn.be/fr)

## TISANE DIGESTIVE

### BUVEZ, ÉQUILIBREZ



L'équilibre acido-basique contribue à l'entretien de la forme. La détente et une bonne digestion participent à cet équilibre. La camomille présente le double avantage de favoriser le bien-être physique et émotionnel tout en contribuant à une bonne digestion. L'angélique et le pissenlit aident aussi à faciliter la digestion. De plus, ces plantes favorisent les processus naturels d'élimination ou de détoxification.

**Infusion Équilibre acido-basique, Bioconseils, 20 sachets**  
Laboratoires Yves Ponroy



# Du pain qui VOUS veut du... **Bien!**

IDÉAL POUR VOS PETITS DÉJEUNERS EN TARTINES  
OU VOS DÉJEUNERS EN SANDWICHS

## NOS PAINS de MIE

### CÉRÉALES & GRAINES

Élaboré à partir de  
blé, tournesol, lin  
brun et millet.  
Source de fibres.  
500 g



### NATURE

Source de sucres  
lents. 500 g

### COMPLET

Source de fibres  
& de sucres lents  
500 g



**MINI  
BAGUETTES  
VIENNOISES**  
DÉJÀ fendues !  
Goût fondant.  
220 g



### PAINS SUÉDOIS

Texture MOELLEUSE et  
goût légèrement sucré.  
180 g





## RENDEZ-VOUS BIOCOOP

### ON DÉGUSTE

Toute l'année à Chatte (38), Biocoop Saint-Marcellin organise des rencontres avec ses fournisseurs. Au programme : dégustations, discussions... Angélique Doucet, de La Ferme du clos dans le Vercors, présentera ses fromages de chèvre, ses noix et huiles de noix, ses colis de chevreau. Elle expliquera son engagement en faveur d'une culture sans pesticides et sans OGM. Le 14 mars en matinée.

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

### CRÊPES ET GALETTES



Démonstration et dégustation avec Véronique Bourfe-Rivière, journaliste et nourritière, au magasin Biocoop Saveurs et Saisons de Villeneuve-d'Ascq (59). Le 21 mars, de 10 h à 11 h 30. PAF : 200 points fidélité ou 5 €.

Inscription en magasin ou sur [www.saveursetsaisons.com](http://www.saveursetsaisons.com)

### CULTURESBIO

Directeur de la publication : Gilles Piquet-Pellorce • Directeur de la communication : Patrick Marguerie • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Collaborateurs : Véronique Bourfe-Rivière, Jérôme Desbois, Nathalie Lemercier, Sarah Portnoï • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Publicité : Ingrid Kaiser ([i.kaiser@biocoop.fr](mailto:i.kaiser@biocoop.fr)) • Diffusion : Christine Mullié ([c.mullie@biocoop.fr](mailto:c.mullie@biocoop.fr)) • Conception : makheia sequoia • Crédits photos : p.8, 13, 21, 27, 31, 43, 46, 48 et 50 : DR ; p.3 : iStock / Thinkstock ; p.5 : Olivier Le Moal/Shutterstock ; p.10 : Frédéric Pardon ; p.11 et 25 : Shutterstock ; p.14-17 : Matthieu Chanel, Nicolas Bomgren / Getty Images, INRA / Christian Slagmulder ; p.22 : Biocoop ; p.23 : Amandine Geers et Olivier Degorce ; p.24 : Myriam Gauthier-Moreau, Marie Chioca ; p.25 : C. Charles-Ducros, iStock / Thinkstock ; p.36-37 : Aurore Valade ; p.39-41 : Jérôme Gené, Benoît Courtejaire, photographe au GAB Jura, Domaine de la Pinte, UFBC, Mathilde Siegwart ; p.44 : Jane Schinasi. Illustrations : couverture, p.8, 19-21, 28, 32 : Séverine Assous. makheia sequoia • Siège/Rédaction/Publicité : 9-11 avenue de Villars, 75007 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturesbio@biocoop.fr](mailto:culturesbio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : IMAYE GRAPHIC - 96 bd Henri Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier 100 % recyclé Eural premium • L'imprimerie est certifiée Imprim'vert et ISO 14001 • Tirage : 223 800 exemplaires • Biocoop cotise à EcoFolio 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(S)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(s)Bio.

[www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr) – Ligne consommateurs : 0 800 807 102  
N° vert, appel gratuit depuis un poste fixe.

### JARDINAGE



Après le succès de celui de l'année dernière, le magasin Biocoop Lune & Sol de Paimpol (22) renouvelle son Marché du Jardinier avec vente de plants bio et d'ouvrages techniques ; animations organisées par l'association écologique Bretagne vivante ; conférence de Cyril Macler, pépiniériste spécialisé dans les arbres fruitiers en AB ; dégustations des plantes médicinales du producteur local Flore d'Arrée... Le 25 avril de 9h30 à 17h30.

### ÇA JAZZ

Au Mans (72), Biocoop Le Fenouil swingue cette année encore avec l'Europajazz, festival citoyen qui diffuse du jazz pour tous et partout, au cœur de la ruralité aussi bien que dans les quartiers, osant une

diversité artistique riche et populaire dans tous les milieux, du collège à l'hôpital, du lycée à la maison de retraite, du bar du coin au palais des congrès... Biocoop Le Fenouil tiendra un bar à vin bio lors du final, début mai.

Confirmation des dates : [www.lefenouil-biocoop.fr](http://www.lefenouil-biocoop.fr)



### NOUVEAU

Le mois de janvier a vu l'arrivée d'un nouveau magasin dans le réseau : Biocoop du Semnoz, à Seynod (74).

Les adresses de tous les magasins Biocoop sont sur [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr), rubrique Magasins.



## CHARTRE BIOCOOP

**NOTRE RÉSEAU** de magasins Biocoop a pour objectif le développement de l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération.

**EN PARTENARIAT** avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

**NOUS NOUS ENGAGEONS** sur la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.

**PRÉSENTS** dans les instances professionnelles, nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.

**NOS MAGASINS BIOCOOP** sont des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.



  
**Natessance**

Des soins qui ont  
le sens de la famille

Format éco 1L



0 % sulfate\*  
0 % paraben  
0 % allergène

100 % des actifs  
d'origine naturelle



VOTRE PEAU VOUS DIRA MERCI

Pour en savoir plus: [www.natessance.com](http://www.natessance.com)

En vente en magasins biologiques - Contact commercial : 05 46 52 09 14



**LÉA**  
NATURE  
LABORATOIRE



# LA ROUTINE

ELLE NE PASSERA PAS L'HIVER.

*Croc' Seitan*  
Pommes de Terre, Emmental & Oignons



**NOUVEAU**

## **CROC' SEITAN Pommes de Terre, Emmental & Oignons**

Quoi de mieux qu'une galette ultra-gourmande pour réchauffer vos longues soirées d'hiver ?

Découvrez le mariage unique des pommes de terre, de l'emmental et de l'oignon et retrouvez l'ambiance d'un chalet au pied des pistes. Riches en protéines et prêts en 5 minutes, ces nouveaux Croc' Seitan vous feront fondre de plaisir !



Variez, équilibrez !



Et découvrez dans votre magasin bio.