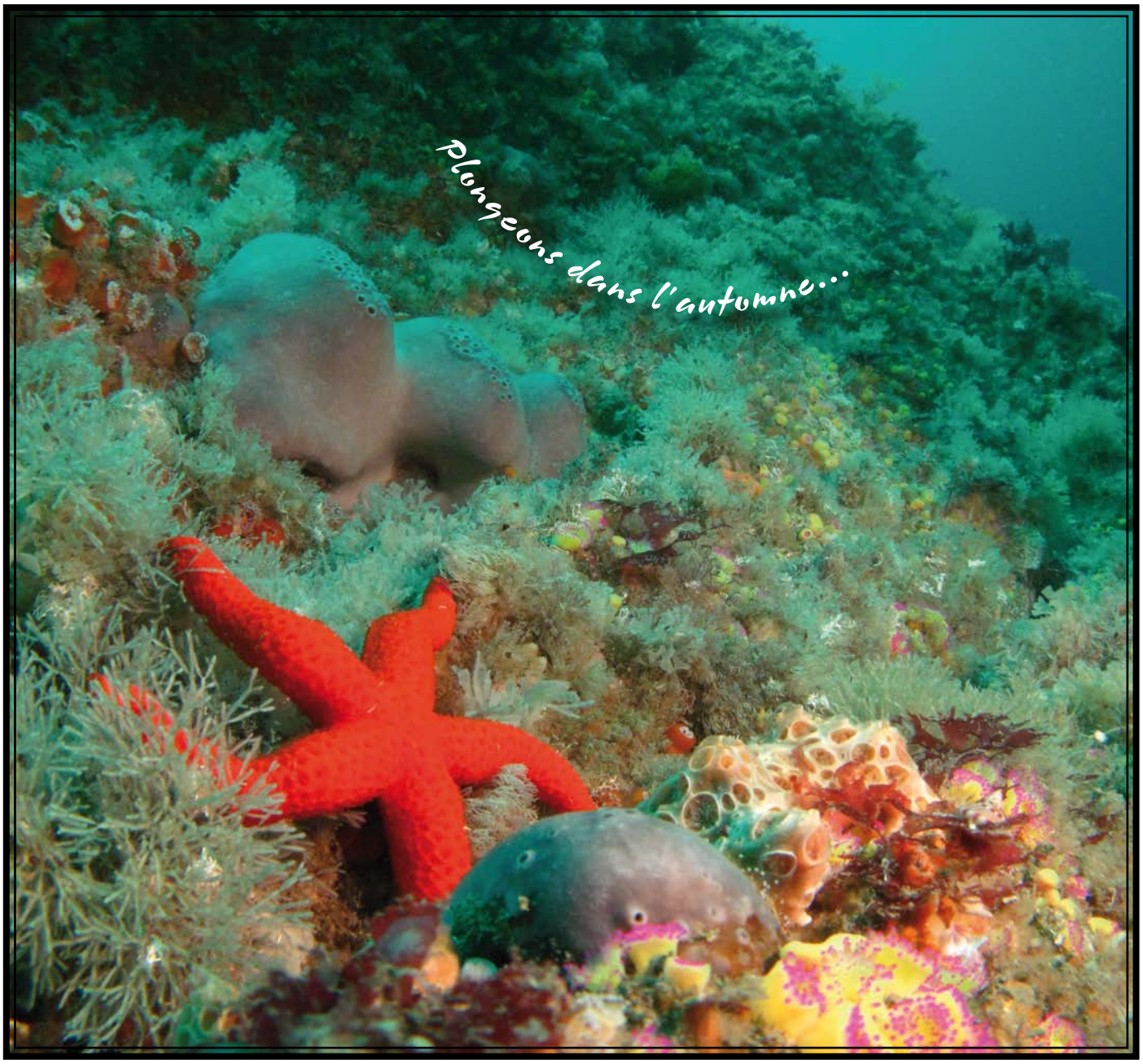
Les 7 Épis
UN MAGASIN DU RÉSEAU
biocoop

WWW.LES7EPIS.FR

L'Épi info

le journal saisonnier de vos magasins les 7 épis



© Corina Jonker - www.ocean-illustrations.com

L'EPI-ACTU
pour connaître les projets 2009 - p.3

L'EPI-ZOOM
pour découvrir les écosystèmes marins - p.8

L'EPI-COOP
pour investir dans l'avenir de la bio - p.6

L'EPI-SHOP
pour dénicher les nouveaux produits - p.13

NUMÉRO 4 - AUTOMNE 2008 - CE JOURNAL VOUS EST OFFERT PAR VOTRE MAGASIN LES 7 ÉPIS

EDITO

Il y a un an déjà, nous vous présentions le premier « épi-info » avec l'objectif de vous informer sur l'actualité de nos magasins, de vous présenter les spécificités des produits bio et surtout de vous montrer au fil des saisons comment nous pratiquons un commerce différent, respectueux et solidaire avec tous les acteurs de la filière bio : producteurs, fabricants, transformateurs, salariés des magasins et bien sûr vous, consom'acteurs. Dans la foulée, avec cette même optique, nous avons créé un « kit d'accueil » pour les nouveaux coopérateurs. Ce kit, offert à chaque nouvelle adhésion, contient, entre autres, les dépliants explicatifs des produits sélectionnés par Biocoop et les engagements du réseau. Tous ceux qui débutent dans le bio ont besoin d'un maximum d'infos pour réussir à changer leur mode de consommation; passer d'une alimentation conventionnelle à une alimentation bio ne se fait pas du jour au lendemain, l'accompagnement est essentiel, c'est en ce sens que nous proposons, depuis le printemps, des visites guidées de magasin avec découverte des produits. Ces visites sont assurées par Sylvie qui est diététicienne de formation.

Autre évènement important pour nous cette année : la création du site internet **www.les7epis.fr**. Il nous permet d'afficher plus haut nos valeurs, d'informer sur les produits, d'être plus proches des coopérateurs. Un outil bien précieux qui sera régulièrement mis à jour en ce qui concerne les rubriques « news », « agenda » et « nouveaux produits ».
A vos souris !

Nous espérons aujourd'hui que l'accent mis sur la communication vous aura permis (ou vous permettra, car nous comptons bien continuer…) de mieux nous connaître et de voir qu'au-delà de la vente de produits, c'est tout une alternative à la société de consommation que nous vous proposons.
Pour les derniers arrivés dans la coop, devenus coopérateurs après septembre 2007, rendez-vous le **21 novembre** à la Cité Allende avec la « **soirée d'accueil des nouveaux adhérents** ». Il est important qu'un maximum de coopérateurs y participe.

Le développement de la bio ne se fera pas sans la participation de tous : anciens et nouveaux coopérateurs.

L'épi-actu

Les projets 2009 - p. 3
Réduisons nos déchets - p. 4
Actualités militantes - p. 5

L'épi-coop

Appel public à épargne - p. 6
Eau : l'impasse écologique - p. 7

L'épi-zoom

Interview de Pierre Mollo - p. 8
Le projet Symbiose - p. 10

L'épi-curien

La cuisine de France - p. 11

L'épi-terrien

T'as d'beaux oeufs Geneu ! - p. 12

L'épi-shop ?

Les produits «biocoopés» - p. 13
Les nouveaux produits - p. 14

L'épi-asso

Les rendez-vous associatifs - p. 15
Et vous, que suggérez-vous ? - p. 16

Journal édité par le Magasin les 7 épis
Trimestriel gratuit, ne peut être vendu
Tirage : 7750 exemplaires

Directeur de publication : Mikaël Coroller
Rédaction : Aude Philippe
Les 7 EPIS
5, 7 rue du Col. Le Barillec, 56100 Lorient
et 87 avenue Ambroise Croizat, 56600 Lanester

Conception & illustrations : www.kiwimage.com
Impression : CLOITRE IMPRIMERIE
Expédition : OCEA Routage

Impression sur papier 100% recyclé et encres végétales.
Ne pas jeter sur la voie publique.

PAPIER RÉCUPÉRÉ ET RECYCLÉ

IMPRIM'VERT
Votre imprimeur agit pour l'environnement

Les 7 Épis

Création d'un restaurant bio et ouverture d'un troisième magasin

Croc'Epi

Le restaurant bio en self service

Nous vous annoncions, dans l'édito du dernier Epi info, une ouverture pour l'automne. Ce sera pour le début de l'année. Les travaux viennent de démarrer.

Le concept ?

Le système du self-service a été adopté pour minimiser les frais et proposer un repas bio à un prix abordable. Le restaurant sera réparti sur deux étages avec un accès handicapé par ascenseur au 1er. Nous prévoyons de servir 150 repas par jour.

L'équipe ?

Un chef, deux cuisiniers et deux commis. Le recrutement sera bouclé fin octobre.

La cuisine ?

L'objectif est de proposer trois à cinq plats différents par jour avec au moins une assiette végétarienne, une viande et un poisson. L'entrée sera commune à tous, avec un grand buffet de crudités. Les desserts seront au choix.

La déco ?

Enduits muraux à la chaux, escaliers et panneaux en hêtre massif, jardinière intégrée.... L'aménagement intérieur sera résolument écologique. Le principe de recyclage des matériaux a également été choisi pour les meubles et les objets de déco.

Les + ?

- Un espace « snaking » qui consiste à manger sur le pouce des soupes, jus, tartes...
- Des repas à emporter et un service traiteur, par la suite...
- Nous souhaitons également que ce restaurant soit un lieu ouvert qui permette d'accueillir différents événements tels que des conférences, des expos et pourquoi pas des concerts.

Ouverture du lundi au samedi, uniquement le midi, dès début 2009.

Le nouveau magasin en Pays de Quimperlé

C'est maintenant sûr ! Grâce à la nouvelle loi de modernisation de l'économie qui permet aux magasins entre 300 et 1000 m2 de s'installer plus simplement, les 7 épis Quimperlé verra le jour en 2009 !

L'emplacement ?

Zac de Keringant, à Kervidanou 3, une zone située sur la commune de Mellac. Pour s'y rendre, il faut continuer après Intermarché et le terrain se trouve au Rd Point, juste devant Volvo.

Le bâtiment ?

Le futur magasin de 350 m2 sera entièrement réalisé en éco-construction avec un choix de matériaux à faible consommation en énergie. Construction en bois, partie de toiture végétalisée, récupération de la chaleur des chambres froides pour chauffer l'eau.

Le + ? Installation de panneaux photovoltaïques sur le toit pour produire de l'électricité qui sera revendue à EDF. Les coopérateurs pourront prendre part au financement du toit. Des réunions seront organisées pour vous présenter cet investissement collectif et éco-citoyen.

FERMETURE EXCEPTIONNELLE
DU MAGASIN DE LORIENT

lundi 27 octobre
mardi 28 octobre
mercredi 29 octobre

Ces journées de fermeture sont nécessaires pour le réaménagement du magasin, après travaux.

Merci d'avance pour votre compréhension !

Trier, c'est bien. Jeter moins, c'est mieux !

Les 7 épis se bougent pour la semaine de prévention des déchets.

La population augmente, nos déchets aussi. En 2007, 114 792 tonnes de détritus ont été collectées par Cap L'Orient, contre 104 959 tonnes en 2002. Cela représente un coût considérable pour la communauté. Réduire nos déchets, c'est un enjeu économique important. C'est surtout un enjeu pour la préservation de notre environnement car nos poubelles polluent et leur destruction épuise nos ressources en énergie.

Du **22 au 30 novembre**, vos magasins participeront à la semaine nationale de prévention des déchets, en organisant des animations qui permettront de mieux connaître les produits qui réduisent le volume de nos poubelles et nous font faire de belles économies.
Nos producteurs (ou fabricants) seront mis en avant, car ce sont eux qui fabriquent les objets dont nous nous servons. En sélectionnant et en ne distribuant que les produits qui durent longtemps : les produits éco-labelisés, concentrés, les produits réparables, facilement démontables, recyclables et recyclés… nous les incitons à concevoir les objets de demain, des objets qui pèseront moins lourd sur la société en général. Les coopérateurs seront ensuite sensibilisés et interpellés sur leurs choix de consommation.

Notre autocollant « Stop-Pub », donné actuellement à chaque nouvelle adhésion, sera offert sur demande en caisse, du 22 au 30 novembre, lors de la semaine de prévention des déchets.
Attention, cet autocollant ne vous empêchera pas de recevoir de la publicité adressée. Pour faire cesser aussi ces envois, vous pouvez solliciter la LISTE ROBINSON, en écrivant un courrier à « L'Union Française du Marketing Direct, 60 rue de la Boétie, 75 008 Paris ». Attention, toutes les entreprises n'adhèrent pas, ce qui signifie que malgré votre demande, vous continuerez à recevoir quelques demandes adressées.

N'oubliez-pas ! Vous pouvez recevoir ce journal par mail, en faisant la demande à **communication@les7epis.fr**
Merci de préciser votre numéro d'adhérent.

Nous préparerons deux caddies avec des produits identiques : l'un avec emballages, l'autre sans. Vous verrez ainsi concrètement l'économie réalisée en terme de prix, mais surtout en terme de quantité de déchets produits.

Le rayon vrac sera également mis en avant : céréales, légumineuses, fruits secs, farines et sucre permettent de manger bio sans dépenser plus. Les sacs kraft dans lesquels vous mettez ces produits sont faits de papier recyclé, sont imprimés avec des encres à l'eau et peuvent être mis au compost.

21 novembre, 20h30 Cité Allende, Lorient :

Soirée d'accueil des nouveaux adhérents

Nous accueillerons le 21 novembre, à partir de 20h30 à la Cité Allende de Lorient, tous les nouveaux coopérateurs des 7 épis depuis septembre 2007. Cette soirée sera l'occasion de mieux connaître le fonctionnement de la coopérative et le rôle des coopérateurs. Nous vous présenterons également le réseau Biocoop : son éthique, cahier des charges et garanties. Les membres de l'association Les 7 épis seront aussi là pour vous parler des activités proposées en lien avec la bio : cours de cuisine, atelier éco-habitat, conférences… Nous terminerons la soirée par un pot de l'amitié et une dégustation de produits bio.

Merci de confirmer votre présence en remplissant ce bulletin :

à découper ou recopier sur papier libre. Postez ou déposez-le en magasin avant le 18 novembre.
Vous pouvez aussi nous envoyer un mail à : communication@les7epis.fr

NOM & PRENOM : _____ N° ADHERENT : _____

NOMBRE DE PERSONNES : _____

A envoyer à l'adresse suivante : LES 7 EPIS, 5-7 rue du Colonel Le Barillec, 56100 LORIENT.

Fauchages hautement réprimés : Les procédures tombent

Les différents procès arrivent à leur terme et l'étau financier se resserre sur les faucheurs, notamment les 32 personnes (dont 16 bretons parmi lesquels une salariée des 7 épis) inculpées dans le procès d'Orléans (voir épi-info N°2).
Il est encore et toujours nécessaire de soutenir les faucheurs dans les frais de procès.Contactez le comité de soutien par mail : soutienfaucheurs@yahoo.fr

Le 28 octobre à Paris :

Tous au « Contre-sommet du gène » pour clamer le droit du vivant

Le « Sommet International du Gène », qui se déroulera à Paris fin octobre, prévoit de rassembler des scientifiques du monde entier. Leur objectif : mettre en lumière, dans le cadre de la présidence française de l'Europe, les apports de l'innovation génétique à la biodiversité et au développement durable. Ce sommet a pour but, en réalité, de faire passer les OGM de façon clandestine dans nos assiettes, de privatiser les semences et de généraliser le fichage génétique au vivant. De nombreuses associations refusent les visées de ce sommet et appellent à se mobiliser lors d'un « contre-sommet ». Le réseau Biocoop, avec entre autres la Confédération Paysanne, les Amis de la Terre, les faucheurs volontaires..., est signataire de cet appel à manifester pour défendre les droits des paysans et jardiniers de conserver, utiliser, échanger et vendre leurs semences et leurs animaux.

Utopies concrètes

Parce qu'une société ne peut progresser sans utopies, les Verts Pays de Lorient organisent une grande soirée publique intitulée « Utopies concrètes » **le 14 novembre**. Le lieu et l'heure seront communiqués ultérieurement.

L'objectif ?
Promotionner les initiatives innovantes et alternatives liées au développement durable qui semblent à première vue utopiques mais qui, en fin de compte, se révèlent concrètes, réalisables et efficaces. La conviction des Verts est que chacun peut agir en modifiant son comportement et sa façon de penser, en mutualisant ses apprentissages et en rejoignant d'autres acteurs.

4 projets complètement différents ont été sélectionnés et seront présentés pour cette première édition : cela ira de la préservation du foncier pour les agriculteurs bio, à la mise en œuvre d'une nouvelle éthique de la navigation, en passant par des projets d'éco-habitat ou de création d'emplois sociaux....

Mardi 21 octobre, 14h30, Les 7 épis Lanester.

Découverte des produits bio

Sylvie, diététicienne de formation, vous fera une visite guidée des rayons et vous expliquera les spécificités des produits bio. Dégustation et échange de recettes garantis ! inscriptions en magasin: tél : 02.97.76.77.00

le 5 novembre, sortie du film

NOS ENFANTS NOUS ACCUSERONT

Ce film de Jean-Paul Jaud raconte la courageuse initiative d'une municipalité du Gard, Barjac, qui décide de faire passer la cantine scolaire en bio, en finançant le surcoût sur le budget de la commune.

Conscient du danger sanitaire qui menace la jeune génération exposée aux 76 000 tonnes de pesticides déversés chaque année sur notre pays, le maire décide de prendre le taureau par les cornes en donnant un exemple d'une portée politique sans comparaison.

Il alerte l'opinion et les pouvoirs publics sur les dérives scandaleuses d'un système économique qui fait passer ses profits et ses intérêts avant la santé de la population.

Nous ne savons pas encore si une salle de la région lorientaise a prévu de diffuser le film. Pour l'instant, la liste des villes et des cinémas n'est pas divulguée.

L'appel est lancé ! Nous pourrions accompagner la projection d'une conférence et pourquoi pas d'une petite dégustation.

Plus d'infos sur : www.nosenfantsnousaccuseront-lefilm.com

La foncière «Terre de Liens» lance un appel public à épargne.

La fréquentation de nos magasins est en constante évolution. C'est plutôt bon signe pour nos partenaires agriculteurs et fabricants. Le problème aujourd'hui se situe au niveau de la production : elle stagne alors que la consommation continue de progresser à un rythme soutenu. Faute d'action des pouvoirs publics, c'est aujourd'hui au consommateur citoyen de se mobiliser pour garantir une bio de qualité et de proximité dans le futur.

Imaginez qu'en France, la Surface Utile Agricole en bio est de 2%. Loin derrière nos voisins autrichiens (11%) ou italiens (8,5%), nous sommes les petits derniers au niveau européen! Il est temps de remonter la pente, d'autant plus que les projets d'installation en bio sont nombreux. Mais les terres sont actuellement trop chères pour les petits producteurs… or, nous avons besoin d'eux!

Terre de liens : une association, une foncière et une fondation.

L'association « Terre de Liens » est née pour soutenir les projets d'installation avec le désir de créer une dynamique locale. L'idée est de collecter de l'investissement solidaire auprès du grand public pour acheter des terres et les louer aux jeunes agriculteurs qui souhaitent s'installer. Une société foncière (qui permettra d'effectuer les transactions financières) et une fondation (qui recueillera les dons) du même nom, sont nées dans la foulée pour structurer le projet.
Terre de lien propose donc une offre de placement à quiconque souhaite investir dans le foncier. Pour le particulier, ces actions d'une valeur de 100€ permettront une déduction fiscale intéressante : 25% de l'investissement pourra être déduit de l'impôt sur le revenu, à condition de conserver ses actions au moins cinq ans.

Avec les fonds recueillis par l'appel d'appel public à l'épargne, Terre de Liens ambitionne de récolter trois millions d'euros d'actions, ce qui devrait permettre l'installation d'une quinzaine d'exploitations. Les fonds récoltés dans les Biocoops seront tous destinés à l'agriculture biologique avec une possibilité de « souscription dédiée » qui permettra à chaque actionnaire de choisir le territoire qu'il souhaite soutenir. L'association prévoit même d'inviter les actionnaires d'un même projet à un grand pique-nique annuel, qui renforcerait les liens entre producteurs et consommateurs.

Du 20 au 30 octobre, vous pourrez voir en magasin, des affiches, dépliants et livrets explicatifs sur le projet Terre de Liens.
Le mardi 21 octobre, nous prévoyons d'organiser une réunion publique, avec notament le responsable «Terre de Liens Bretagne».

Les souscriptions d'actions se feront par le biais d'un bulletin à remplir et à renvoyer par courrier à Terre de Liens. Le magasin ne sera pas l'intermédiaire financier du projet. Nous sommes simplement partenaires d'une action majeure pour le développement d'une bio paysanne, de qualité et de proximité.

Eau : l'impasse écologique

Elle paraît innocente comme ça dans son rayon. Bien rangée avec ses copines. Pourtant l'eau en bouteille, sous ses airs de produit pur et naturel, est une vraie catastrophe pour l'environnement. Pompage abusif de certaines sources, fabrication et transport polluant, recyclage très aléatoire… son écobilan est désastreux. Le réseau Biocoop s'interroge sur la nécessité de continuer sa distribution.

Par habitude, mais aussi parce que nous reprochons à l'eau du robinet son odeur de chlore ou de javel, nous commençons souvent nos courses en remplissant nos caddies de packs d'eau. La consommation d'eau en bouteille plastique a progressé de 35% entre 1997 et 2003. Nous sommes ainsi devenus les deuxièmes plus gros buveurs au monde de ce type d'eau, avec 150 litres par an et par personne, juste après les Italiens*. Et cela nous coûte cher, à nous comme à l'environnement. En tenant compte de l'énergie utilisée pour la mise en bouteille et des différents transports (de l'endroit de captage au domicile du consommateur en passant par les lieux de conditionnement et de vente), le prix total de sa consommation est très élevé par rapport au prix de l'eau au robinet qui serait 200 fois moins cher*.

Solutions alternatives :

Le filtre sous évier avec cartouche s'installe avec une pince de captage à monter sur la canalisation. Livré avec un kit de robinetterie à fixer sur le plan de travail. Il est équipé d'un compteur alarme de consommation d'eau avec affichage digital pour remplacer la cartouche.
Le filtre sur évier a les mêmes caractéristiques que son homologue « sous » évier. Il s'installe plus rapidement. prix: 121€03
Vous pouvez également faire installer sous votre évier un appareil d'osmose inversé, qui élimine 90% des contaminants présents dans l'eau. Contact : www.biolife.fr

Les filtres grande capacité s'installent directement sur le robinet. Ils sont équipés de la technologie du charbon actif compressé : une filtration 4 à 5 fois supérieure à celle du charbon actif granulé. 83€03

L'eau c'est pas bio !

Une fois vide, ces innocentes petites bouteilles continuent de nous plomber le porte-monnaie et de noircir nos paysages. A peine 50% des récipients sont recyclés, créant de fait un gigantesque gaspillage de matière première et laissant à la nature le soin de supprimer cette pollution plastique qu'elle mettra 100 ans à digérer.
Face à ce constat alarmant, le réseau Biocoop a réuni les magasins pour débattre du problème avec un argument de poids: l'eau n'est pas un produit issu de l'agriculture biologique qui est LA priorité du réseau. Mais l'arrêt définitif de la distribution d'eau en bouteille n'est pas encore à l'ordre du jour. Chaque magasin cherche des solutions de remplacement, les meilleurs possibles. Il en existe déjà plusieurs, avec des prix très divers (voir ci-dessous). Nous tenterons de vous en proposer d'autres avant l'arrêt progressif des bouteilles plastique qui se fera à partir du printemps 2009.

* Source: Le Monde.fr, Agir pour l'environnement, notre-planete.info

Le filtre pichet Hydropure peut filtrer 1,25l d'eau. Il est vendu avec une cartouche vide dans laquelle il faut placer une recharge, vendue séparément. Ce pichet dispose d'un dateur manuel qui vous indique la date à laquelle vous avez changé la cartouche. Quelle que soit la qualité de votre eau potable, il est recommandé de changer de cartouche au moins une fois par mois. 11€30

Les re-charges universelles se présentent sous forme de sachets contenant des petits grains à verser dans la cartouche du filtre-pichet. Ces grains sont composés de résines alimentaires et de charbon actif de coque de noix de coco. Elles réduisent la teneur en calcaire, chlore, nitrate, plomb et pesticides. 18€05 les 5 recharges.

Les écosystèmes marins, une nature à préserver

Retenez votre souffle, on part en apnée à la découverte du monde sous-marin, avec Pierre Mollo, un spécialiste du genre. Enseignant, chercheur, cinéaste, il est passionné de plancton, ces micro-organismes présents dans une goutte d'eau. Il a créé en 2003, à Port-Louis, son pays d'origine, « L'observatoire du plancton », une association qui sensibilise un maximum de monde à la qualité et à la préservation de l'eau. Interview...

Pierre Mollo, pourquoi est-il si important aujourd'hui de protéger nos écosystèmes marins ?
Dans les écosystèmes marins, tout le monde a l'habitude de voir les poissons, coquillages et crustacés... mais on oublie souvent qu'au-delà de ces animaux, il y a une masse de vie extraordinaire qui est le plancton et qui est microscopique. Il est important, dans les écosystèmes, de protéger les gros, mais il est encore plus indispensable de protéger les petits et même l'infiniment petit puisque c'est de lui que tout démarre. Le phytoplancton ou plancton végétal est un des plus gros producteurs d'oxygène de la planète. Si les animaux et les hommes peuvent vivre aujourd'hui, c'est grâce au phytoplancton. Le phytoplancton sert également d'aliment pour les animaux et le zooplancton (plancton animal) pour les animaux un peu plus gros. C'est toute une chaîne qui se suit et qui démarre grâce au soleil. Pour qu'il y ait du plancton végétal, il faut de l'ensoleillement, un peu de CO_2 et des matières nutritives. Quand ces trois éléments là sont réunis en bon équilibre, on a une diversité extraordinaire de plancton végétal qui nous donne une grande diversité de plancton animal, qui donnera à son tour une grande diversité d'animaux qui se succèderont dans nos océans. Pour maintenir nos activités conchylicoles ou de pêche, il est très important de protéger la base de la chaîne alimentaire, qu'on appelle donc le plancton.

Nos écosystèmes sont menacés. Quelles sont les conséquences des activités humaines sur le plancton ?
Les écosystèmes sont menacés mais les professionnels de la mer aussi sont menacés de disparition si on n'y prend pas garde. Si on veut que nos activités ostréicoles, ou de pêche continuent à exister, eh bien il faut regarder en amont ce qui se passe. J'ai l'habitude de dire que c'est la terre qui nourrit la mer et quand la terre est bien nourrie, quand les activités humaines sur les continents sont respectueuses de l'environnement, on n'a pas trop de problèmes. En revanche, à chaque fois qu'il y a des excès dans le monde

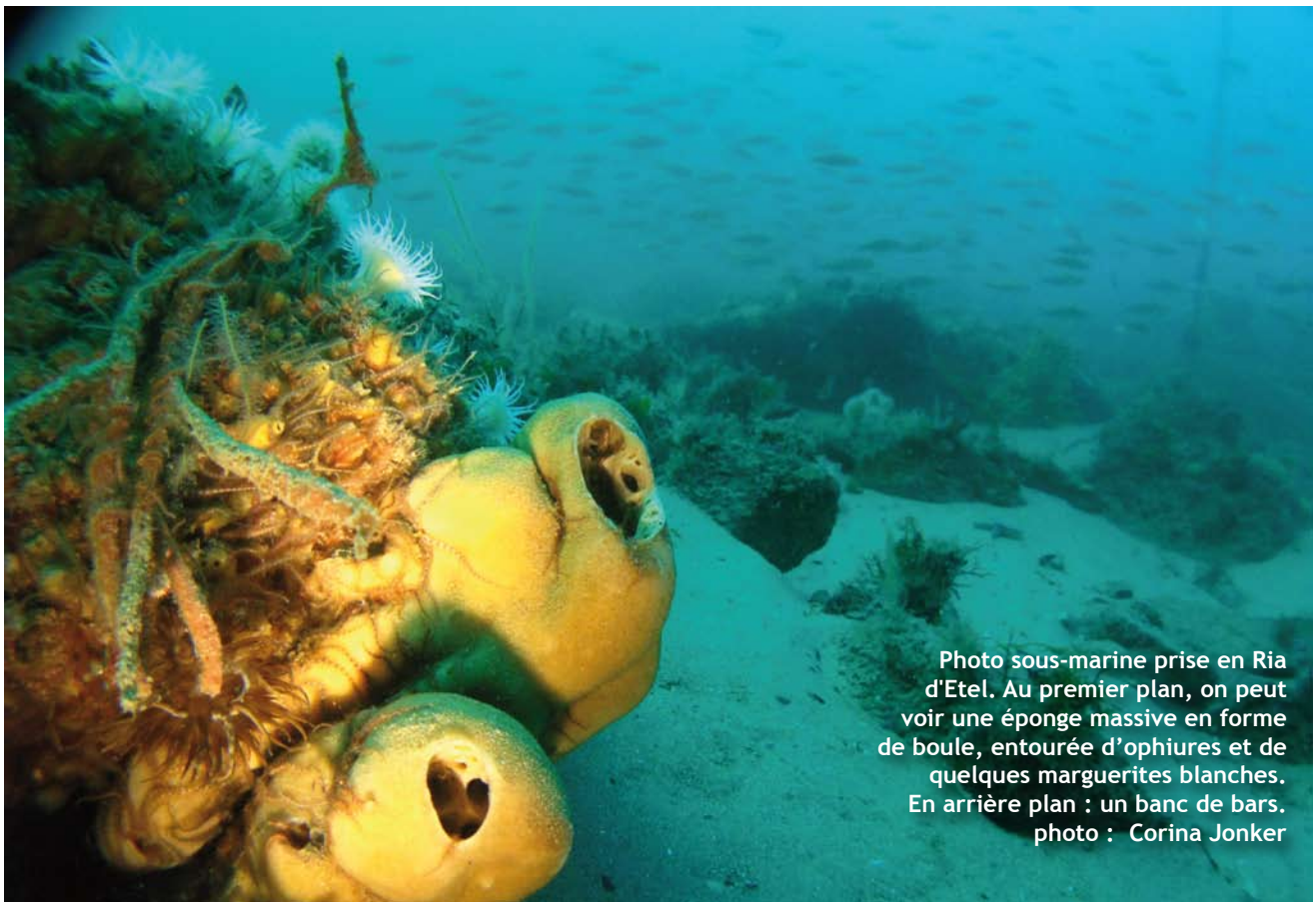


Photo sous-marine prise en Ria d'Etel. Au premier plan, on peut voir une éponge massive en forme de boule, entourée d'ophiures et de quelques marguerites blanches. En arrière plan : un banc de bars. photo : Corina Jonker

industriel, des pollutions urbaines, agricoles ou des aménagements touristiques anarchiques…
A chaque fois que l'humain a une action physique sur le milieu, cela a des répercussions chimiques dans l'eau qui entraînent une modification biologique.

Concrètement, quelles modifications ont été observées ?
Cela fait 40 ans que je regarde au microscope presque tous les jours et que j'observe le micro plancton, qui est un très bon indicateur de santé d'un milieu. J'ai l'impression que la diversité du plancton végétal et animal se réduit. A ce moment-là, c'est tout l'édifice au-dessus qui se réduit automatiquement. A chaque fois qu'on réduit la diversité planctonique, c'est toutes les espèces animales qui sont réduites. Ce sont les conséquences directes des activités humaines sur le littoral. Mais il ne faut pas rejeter les phénomènes naturels tels que les changements de climat. Mais on nous dit que le réchauffement climatique est aussi une conséquence des activités humaines, alors….

Qu'est-ce qui menace plus particulièrement les eaux lorientaises ?
La Rade de Lorient est un bassin formidable car elle est composée de rivières, le Blavet, le Scorff, il y a des petits cours d'eau… On sait que du mélange des eaux douces et des eaux salées, une alchimie complexe se produit et permet au plancton de se développer. Un peu plus loin, on a la petite mer de Gâvres qui joue le rôle de nurserie sous-marine et au large, on a l'île de Groix qui est un véritable capteur pour coquillages, crustacés et poissons qui tournent autour de l'île. Cet environnement est, pour nous, un véritable laboratoire à ciel ouvert. Cette région de Lorient est le plus bel exemple d'un écosystème qui devrait bien fonctionner. Alors bien sûr, ça ne fonctionne pas toujours comme on veut. On a d'abord des pollutions de type bactériennes, avec les populations humaines qui augmentent, les stations d'épuration qui parfois débordent … Ensuite il peut y avoir des entreprises avec des rejets industriels. Les métaux lourds sont particulièrement néfastes sur la reproduction des espèces. Il y a aussi les jardiniers du dimanche et même les communes qui utilisent des pesticides ... Les agriculteurs qui utilisent des pesticides apportent également leur contribution à cette pollution.
Nous travaillons d'ailleurs beaucoup avec les agriculteurs car nous sommes proches, nous sommes les producteurs primaires du littoral et on a tout intérêt à se concerter sur ces questions de pollution. Dans le Morbihan, nous avons fait un grand pas en avant avec Cap 2000, l'association des Conchyliculteurs, Agriculteurs, Pêcheurs qui travaille sur la reconquête de la qualité des eaux et la pérennisation des activités littorales.

« L'eau doit être bonne à boire au robinet, mais aussi bonne à vivre pour les poissons, coquillages et crustacés. » Pierre Mollo

L'Observatoire du Plancton est engagé contre l'extraction de sable prévue au large de Groix par le Groupe Lafarge. Quand est-il aujourd'hui ?
Nous sommes près de 140 associations à dire non à cette extraction de sable qui est prévue à 3 miles des côtes, à portée de main de la Ria d'Etel, un milieu très fragile. On sait que toute l'histoire de l'humanité est concentrée dans les sédiments et à chaque fois que l'on pénètre dans le plus profond des vases et des sables, on remet à la surface des choses qui ne sont pas très bonnes. Cette extraction pourrait faire remonter des nuages de sédiments qui sont porteurs d'éléments métalliques, toutes sortes de minéraux qui vont casser complètement l'écosystème phyto-planctonique. Ce projet est donc une menace terrible de mon point de vue, qui est biologique, mais pour d'autres, les géographes par exemple, la menace est tout aussi grande car cette extraction entraînerait l'érosion des sables et des modifications physiques du cordon dunaire de Quiberon à Gâvres.

Quelle est aujourd'hui votre sentiment sur l'état général des écosystèmes marins. Avez-vous de l'espoir pour l'avenir ?
J'ai la chance de pouvoir voyager un peu partout dans le monde, en Asie, en Afrique, en Ukraine, sur la Mer Noire … et je vois des choses, des choses que je ne voudrais pas voir arriver chez nous. En Bretagne on a les marées noires, les vertes, mais dans d'autres pays on a les marées rouges (prolifération d'algues rouges provoquée par l'afflux toxique de polluants divers rejetés dans les océans) qui étouffent poissons et crustacés, tuant même certaines graminées des dunes (à cause des aérosols marins) et provoquant des réactions allergiques chez les baigneurs !
J'ai le sentiment qu'on peut encore rétablir la situation. Je pense au Scorff. Il y a plus de 30 ans, cette rivière était très dégradée. Quand on voit ce qu'elle est devenue aujourd'hui, grâce notamment aux actions de Jean-Claude Pierre, de l'association Eau et Rivières, y'a de l'espoir ! [...]
A chaque fois qu'on améliore la qualité des eaux en amont, c'est tout bon pour l'aval. Il faut donc continuer dans ce sens si l'on veut préserver la diversité du plancton au maximum.

Retrouvez la vidéo de l'interview sur www.anoriant.tv !

Le Projet Symbiose

Sébastien Thiébot, journaliste-caméraman et Cécile Carduner, infirmière puéricultrice, habitent Ploemeur, adhèrent à la coopérative depuis trois ans et sont engagés auprès d'associations locales de protection de l'environnement. Tous deux passionnés de plongée, ils ont décidé de contribuer à leur manière à la sauvegarde des écosystèmes marins en mettant leur savoir faire au service d'une bonne cause : la préservation de la biodiversité du Triangle de Corail en Indonésie. « Le Triangle de Corail est l'épicentre mondial de la biodiversité marine », explique Sébastien. « La richesse des coraux, des poissons et des autres espèces est tellement importante dans cette région qu'elle est nommée l'Amazonie des mers. »

Qu'est ce que le projet Symbiose ?

« La Symbiose est une association bénéfique, intime et durable entre deux organismes vivants », nous dit Sébastien. « C'est pour prendre le chemin de cette relation idéale entre l'Homme et la Nature que nous avons imaginé ce projet. »

Comment va-t-il se mettre en place ?

« Nous partons 6 mois en Indonésie, dans le Triangle de Corail. Notre objectif est de sensibiliser les « terriens » à la beauté fragile du monde sous-marin par le biais de vidéos. Nous allons réaliser des films qui seront diffusés localement, aux hommes et aux femmes vivant sur le récif au quotidien, dans les écoles, aux réunions politiques locales et éventuellement à l'échelon national.

Nous tournerons principalement des images sous-marines, qui serviront à faire découvrir les écosystèmes locaux et à promouvoir la création d'Aires Marines Protégées. Cette zone du monde connaît une croissance démographique élevée qui renforce une pression déjà importante sur les milieux naturels. Là-bas, on pratique encore la pêche à la dynamite et au cyanure.»

Cécile et Sébastien prévoient un départ pour décembre. Ils ont bien ficelé leur projet qu'ils comptent défendre dans le cadre du programme Défi Jeunes, pour boucler leur budget. Un partenariat avec deux ONG environnementales, implantées en Indonésie depuis longtemps, est déjà établi, mais le couple est encore en quête de tous les soutiens possibles : partenariats financiers, matériels ou tout simplement contacts locaux. « Nous cherchons actuellement à ancrer notre projet ici, en Bretagne, pour que ces images puissent servir à des actions pédagogiques. Nous avons déjà conclu un partenariat avec l'association des « Petits Débrouillards » de Lorient pour échanger au cours du voyage avec de jeunes enfants sur les problématiques de gestion du littoral. Tout cela se fera via des reportages que l'on enverra tous les mois ainsi que des vidéoconférences. »

Plus d'informations sur le projet :
www.symbiose.aquasapiens.fr

La cuisine de France

France dispense des cours de cuisine tous les mois, aux magasins de Lorient et Lanester. Naturopathe, professeur de yoga, elle transmet sa bonne humeur et ses connaissances en produits bio lors de séances à thème. Sa cuisine reflète son personnage : simple, conviviale et pleine de vie. Le prochain cours parlera des aliments lacto-fermentés, des cures et des jeûnes. Il aura lieu le 11 octobre à Lanester et le 18 octobre à Lorient (voir le programme de l'année en dernière page). Les inscriptions peuvent se prendre jusqu'à la veille du cours.
Contact : 02 97 23 01 18.

Un menu d'automne pour 4 personnes à moins de 15€.

Facile à réaliser, bon pour la santé !

Méli-mélo d'automne

4 pommes de terre	1€01
1 petit chou blanc (ou 4 bouquets de brocolis)	1€91
1 petit potimarron	1€71
4 oignons jaunes	1€32
3 c à s de graines de coriandre	0€46
4 saucisses de Tofu fumées « Viennoises » (ou Tofinelles, ou filet de poisson, ou blanc de poulet…)	3€50
20 cl de crème soja	0€28
1 c à soupe ou 20g de miso d'orge (non pasteurisé)	0€35
4 brins de persil	0€25

Coupez le chou et le potimarron en 4. Incisez simplement les oignons sans les couper entièrement.Placez tous les légumes dans un cuiseur vapeur.Ajoutez dessus les graines de coriandre. Faire cuire 15 à 20 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, rajoutez vos saucisses de Tofu fumées.
Servir avec une petite sauce délicieuse et vite faite : mélanger la crème, le miso d'orge, du poivre*, du cumin* et le persil haché.

Salade verte toute simple

1 batavia (ou endives ou scarole) : 1€30
1 morceau de radis noir (200g) : 0€48
3 à 4 c à s de graines de sésames (ou pépins de courge ou tournesol) : 0€08

Râpez le radis, faîtes mariner les morceaux ¼ d'heure dans 2 à 3 c à s de Shoyu*.
Mélangez la salade et le radis râpé mariné. Rajoutez un filet d'huile d'olive* ou de noix*.
Au moment de servir, parsemez de graines de sésame grillées.

Crème à la fleur d'oranger et à l'amande

2 c à s de farine de riz	0€05
2 c à s d'arrow-root ou de fécule de maïs	0€20
1 c à s de sucre complet de canne	0€46
2 c à s de purée d'amande blanche	0€60
1 c à s d'eau de fleur d'oranger	0€04
4 pincées d'écorces d'oranges confites	0€44
½ litre d'eau	

Mélangez la farine de riz, le sucre et l'arrow-root d'un côté …
Dans un autre récipient, mêlez la purée d'amande blanche avec l'eau et la fleur d'oranger (rajoutez l'eau doucement, de façon à rendre un mélange homogène).
Mêlez les deux préparations dans une casserole à feux doux. Chauffez en remuant sans cesse 5 à 8 minutes jusqu'à épaississement.
Versez dans des coupes individuelles ou des ramequins, réservez au frais.
Au moment de servir, parsemez d'écorces d'oranges confites ou d'amandes effilées grillées.

*Assaisonnement (shoyu, huiles, poivre, cumin) + 0€20
TOTAL : 14€44

T'as d'beaux œufs, Geneu !

De l'énergie, ça, Geneu n'en manque pas. Depuis bientôt dix ans, elle élève près de 5000 poules avec 2 poulaillers et 3 hectares de pâtures. Elle vend une grande partie en direct, sur les marchés et en magasin. Beaucoup de travail… mais aussi beaucoup de satisfaction, car pour Geneu faire du bio, ce n'est pas qu'un boulot. C'est un engagement, sa façon à elle de changer le monde.

Ses devises sont empruntées à Gandhi « Nous devons être le changement que nous voulons pour le monde » ou au naturaliste Théodore Monod « un peu, même un petit peu, si tu peux le faire, fais-le ! ».

Sur la commune de Pluméliau, à l'entrée du bourg de St Hilaire, il est impossible de rater la ferme de Daniel Bronsard et Geneviève Quéré. Les paysans qui vous indiqueront la route la connaissent bien. C'est la première ferme bio du village. Un OVNI dans ce paysage agricole plutôt tourné vers des pratiques intensives. « Quand on a commencé », explique Geneu « on n'osait même pas prononcer le mot bio, on disait simplement qu'on ne traitait pas et les gens s'étonnaient de voir qu'on y arrivait. Aujourd'hui, nous sommes deux fermes bio sur St Hilaire. Nous avons aidé un jeune couple à trouver des terres pour s'installer et on se sent moins seuls. »

Geneu et son mari Daniel, producteur de viande et président de BVB, n'ont pas toujours travaillé à la ferme. Elle était conseillère agricole et lui, ingénieur et prof. Tous deux ont une formation en agriculture conventionnelle qui, à un moment donné, ne correspondait plus à leurs convictions. « En 90, nous croyions déjà fermement au développement de la bio, et j'ai participé à la création de « Callune », la Biocoop de Pontivy. J'y organise toujours des conférences, des ateliers jardinage pour l'association …», dit Geneu. En 1991, ils décident de passer à l'acte et Daniel convertit la ferme de ses parents en bio avec une vingtaine de vaches, des Blondes d'Aquitaine et un atelier de poules pondeuses.

Aujourd'hui, Geneu est sur tous les fronts : militante anti-OGM et anti-nucléaire, elle œuvre pour vivre en harmonie avec ses convictions. Sur le poulailler, le couple fait installer des panneaux photovoltaïques qui fabriquent de l'électricité. La ferme est également équipée d'un chauffe-eau solaire et d'une éolienne de pompage pour l'eau des vaches. « J'aurais du mal à m'engager sur une seule cause », dit-elle « J'essaye de penser global, en même temps je suis très attachée à la vie locale, à sa culture…je me sens bretonnante, même si je ne parle pas breton… cela dit, je compte bien m'y mettre ! »

Daniel et Geneu ont récemment baptisé leur ferme « Rozenn Aër » qui signifie coquelicot en langue bretonne. « C'était le nom de poète de ma grand-mère du Finistère Nord, d'où je suis originaire. Elle écrivait de magnifiques poèmes en breton, malheureusement, elle est décédée cette année». On sait à présent d'où Geneu tient son penchant pour l'écriture. Elle rédige en ce moment l'édito du journal de « Callune » et a produit un très beau texte en 2005 qui illustre parfaitement son amour et son engagement pour son métier.

Dans mes oeufs il y a …

« … le soleil levant dans les osiers flamboyants au dessus du poulailler dans les matins froids d'hiver où les poules s'égayent dans la pâture à la recherche du moindre vers. »

« …les journées à militer, à douter parfois puis à se persuader tous ensemble qu'on va changer le monde. »

« …la terre qui colle aux chaussures quand je fais la tournée des clôtures, des kilomètres de marche par tous les temps. »

« …la fierté de ne pas utiliser de produits chimiques, de remercier la terre de ce qu'elle nous apporte quand on la respecte. »

« … les seaux si lourds mais il y a cet œuf tout chaud, tout doux au creux de ma main… miracle sans cesse renouvelé. »

« … tout ce que je voudrais de mieux pour le monde et tout le plaisir de le partager avec vous. »

[Extrait. Le poème en entier sur www.les7epis.fr]

Les produits « Biocoopés » font leur entrée dans les rayons

Vous avez peut-être déjà remarqué au rayon frais, un beurre doux 250g à l'emballage «flashie» et sans marque apparente ? Eh bien ce produit, présent depuis cet hiver dans nos vitrines, est le premier d'une longue lignée.

La gamme des produits «génériques» ou «biocoopés » comme on aime les appeler, sera l'aboutissement d'une politique de marque, nouvelle à Bioccop.

Face à l'évolution du marché et à une concurrence grandissante, le conseil d'administration du réseau a validé en 2007 le projet de création d'une gamme de produits «génériques», développés par et pour Biocoop. Ces produits permettront avant tout d'avoir un plus large choix en rayon, pour compléter notamment la proposition en «la bio, je peux». Ils ne garantiront pas un gain tarifaire pour le réseau mais rendront accessibles au plus grand nombre des produits de consommation courante, sans dégradation de qualité. Des partenariats forts sont donc créés avec les producteurs.

Comme pour les produits sous logo «ensemble» ou étiquetés «la bio, je peux», Biocoop s'engage sur des volumes et les producteurs s'engagent sur des prix.
Ces produits «biocoopés» ne porteront pas de marque mais seront facilement repérables en rayon grâce à une charte graphique bien spécifique : des couleurs très vives, une écriture rigolote et surtout, des emballages écologiques et novateurs.

Beurre baratte doux 250g : texture tendre et goût authentique

Le premier produit « générique » Biocoop est fabriqué par l'entreprise Coralis, une coopérative laitière basée à Cesson-Sévigné (35). Le lait est collecté par Biolait.

Acérola: le grand retour de la vitamine C 100% bio !

Suite aux tests de stabilité réalisés par les laboratoires GEFA, la nouvelle formulation est concluante : 100% bio, sans vitamine de synthèse. Une teneur en vitamine C de 120g par comprimé qui correspond à 200% des apports journaliers. Le nouveau parfum « fruit-rouge abricot » est très réussi ; viendra ensuite l'acérola parfum orange.

Carottes râpées et taboulé aux légumes du soleil : goût, fraîcheur et petit prix

C'est l'entreprise Cléa, installée dans le Maine et Loire, qui créé cette gamme de salade. Cléa est associée à une coopérative locale de fruits et légumes, axée sur le développement durable et le respect de la saisonnalité. Un taboulé estival sera proposé d'avril à novembre. Le taboulé d'hiver suivra de décembre à mars. La carotte reste disponible toute l'année. L'emballage est composé d'une partie en carton recyclable qui assure la rigidité de la barquette en nécessitant moins de film plastique alimentaire.

D'autre produits «biocoopés» sont attendus pour le mois de janvier : cacao en poudre, jus d'orange, biscuits chocolatés et même des lessiviels.

Ci dessus : Les nouveaux embalages écologiques. La partie cartonnéee pourra être déposéee dans la poubelle jaune.

Soin Exfoliant corps à l'huile d'argan

Prix « les victoires de la beauté » décerné fin juin 2008 à Paris.
Doux et efficace, ce gommage pour le corps d'inspiration orientale est un exfoliant qui purifie et nettoie la peau en profondeur. Au parfum envoûtant de cannelle, orange et néroli, il vous emmène dans un moment de détente et de plaisir intense. Riche en huile d'argan, il dépose sur votre peau une pellicule protectrice au pouvoir anti-dessèchement.
Composition :
Huile de tournesol, Huile d'argan, Huiles essentielles de cannelle, Orange et Bois de rose.
Garanti sans : paraben, phenoxyethanol, silicone, colorant, paraffine, parfum de synthèse.

Pain Melen au Potimarron

Entre le pain et la brioche, sans lait ni œuf mais avec un peu de matière grasse et de sucre, le Melen au potimarron est un délice saisonnier dont il serait dommage de se priver. La purée de potimarrons (cultivés directement sur la ferme) lui confère sa couleur jaune caractéristique et son petit goût de châtaigne tout doux. Ce pain gourmand mais diététique peut être mangé au petit déjeuner et au goûter, mais fera aussi un malheur en entrée : tartinez votre tranche de pain de fromage de chèvre, agrémentez d'une fine tranche de bacon et d'une pointe de miel. Passez au four 10 minutes.
Pour les enfants, en pain perdu : mélangez 1/2 verre de lait avec 2 cuillères à soupe de sucre et un œuf. Rajoutez une pincée de gingembre, de muscade ou de cannelle. Trempez vos tartines dans ce mélange et faites cuire à la poêle dans un peu de beurre fondu.

Choucroute lacto-fermentée cuite

Avec l'automne, retrouvez au rayon frais la choucroute du Pays d'Erstein en Alsace. Une choucroute d'exception produite sur le domaine Bingert, cultivée en Biodynamie.
Conseils de préparation : cette choucroute a déjà été cuite lentement, à basse température pour préserver un maximum de propriétés. Il vous suffira donc de la réchauffer à feu doux, avec son jus et un peu d'eau, du jus de pomme, d'huile, de vin blanc ou de bière afin qu'elle n'attache pas au fond de la casserole. Elle se mange craquante, mais selon votre goût, vous pouvez la cuisiner plus ou moins longtemps.

Nouvelle collection Automne-Hiver

T-shirt homme bleu-azur, IDEO sérigraphie : 'Something is in the air '

Tunique Lilia, toile bio, coloris gris de chez KAMAKALA.

Les marques que nous distribuons : Idéo, Kamakala, Machja, Tudo Bom ?, Patatrac, La vie devant soie, Aquanatura, Peau-Ethique, El Naturalista… ont toutes un point commun : elles proposent des tenues et des chaussures écologiques et équitables. Coton 100% bio pour les vêtements, tannage et teintures végétales pour les chaussures, nous tenons à offrir un large choix de modèles alliant éthique, style et confort.

chaussures femme modèle « AMBAR » en noir ou marron de chez EL NATURALISTA.

Annonces

Tour de l'énergie

du 17 au 25 octobre

6éme édition du Tour de l'énergie en Bretagne, organisée par l'Ademe, la Région Bretagne et les espaces Info Energie, qui permet de rencontrer des conseillers avec, cette année, une information spécifique sur le logement basse consommation en énergie.
Expositions, rencontres, conférences et visites de maisons sur les communes de Cap L'Orient.
En savoir plus:
- www.tour-energie.fr
- La boutique de transport CTRL
- L'Agence Locale de l' Energie : 09 77 65 61 36

Petit immeuble éco-habitat

Groupe région Lorient cherche autres personnes pour participer et investir, en tant que futurs habitants ou propriétaires-bailleurs, dans projet collectif 8-12 appartements basse consommation énergie et écohabitat, secteur Lorient Lanester.
Réunion 1 fois par mois.
Contact : E. Maho 02.97.05.43.22
ou evemaho@wanadoo.fr

Energie renouvelable et coopérative

Un groupe d'une trentaine de citoyens s'est réuni jeudi 19 juin au centre de Kerfléau à Caudan.
Sujet : l'investissement citoyen dans l'énergie renouvelable dans la région de Lorient.
Stéphane Bigata, élu vert à Lorient, a présenté la réflexion d'un groupe de 4 personnes sur ce sujet.
Toute personne intéressée par ce... projet peut le contacter.
tél.: 06.13.46.42.72
mail: sbigata@free.fr

L'Association Cap Héol

veut créer un Ecovillage du Bien-Etre et cherche :
- 20 ha Sud Morbihan dont bâtiments existants, au minimum 2 ha de terres agricoles et 1,5 ha constructible, pour implanter 15 à 20 éco-logis et les futurs habitants: artisans, artistes, praticiens de santé globale, boulanger... Pour apporter un soutien financier et contribuer à la création d'une SCI.

Association CAP HEOL : Céline Angot - 06 09 61 25 37 - cap-heol@hotmail.fr

www.cap-heol.fr

Les ateliers Eco-habitat

samedi 4 oct :
Visite maison récente écohabitat Landaul sur le thème de l'épuration par bassins plantés ou phyto-épuration + auto-construction d'un poêle de masse, toilettes sèches, peintures et lasures écologiques. RDV Les 7 Epis Lanester 14h pour covoiturage.

samedi 8 novembre :
visite maison éco-habitat à la Chapelle Neuve.
RDV les 7 Epis Lanester 14h pour covoiturage.

contacts :
Evelyne Maho 02.97.05.43.22
mail : evemaho@wanadoo.fr
& Dominique Drean
02.97.76.74.42

Festival Alimenterre à Océanis Ploemeur

Soirées film-débat, les 4 jeudis de novembre, de 20h à 23h.

- **Jeudi 6 novembre,** «Paysannerie dévastée, l'humanité en danger», avec deux films : «La vache numéro 80 a un problème» 28 mn, et «La faim des paysans, les labours du futur», 52 min.

- **Jeudi 13 novembre,** «Manger ou conduire, il faut choisir ?», avec le film «Du sucre et des fleurs dans nos moteurs», 52 min.

- **Jeudi 20 novembre,** «OGM, en quoi ça gêne», avec le film «Le monde selon Monsanto», 1h36.

- **Jeudi 21 novembre,** «De la fourche à la fourchette», avec le film «L'assiette sale», 1h20.

CRISLA : 02.97.64.64.32
www.crisla.org

Et vous, que suggérez-vous ?

Nous faisons les premiers pas dans une ère nouvelle, mais les obstacles qui se présentent sont nombreux.
D'abord, il y a nos dispositions d'esprit… Cette tentation fréquente de remettre à demain ce que l'on pourrait commencer aujourd'hui, cette difficulté à commencer le premier alors qu'il est si tentant de jouer les moutons de Panurge, un certain fatalisme, la croyance qu'on peut conjurer le sort…
Il y a aussi le manque de dispositions fiscales incitatrices : les produits polluants et ceux qui le sont moins ou pas du tout sont taxés de même…

Et pourtant, nous changeons de monde.
Nous avons fait des constats. Nous les avons faits et refaits. La prise de conscience gagne tout le monde, une détermination se fait jour, nous acquerons de nouveaux réflexes : tri des déchets, économies d'eau et d'électricité… Et déjà, certains, veulent mettre les bouchées doubles. Comme celui qui a cessé de fumer ne supporte plus la fumée de cigarette, le nouveau converti aux économies d'énergie fulmine contre la surchauffe ou l'éclairage de certains bâtiments publics et interpelle ses élus…
Finalement, l'addition des volontés individuelles est une force susceptible d'infléchir des politiques collectives.

La crise écologique est une opportunité pour accéder à une certaine joie de vivre, pour trouver une autre voie que l'accumulation de biens. Car cette voie est sans issue. Elle entraîne dans un cercle vicieux, comme celui qui emprisonne le collectionneur à qui il manque toujours un objet pour être heureux… Mais il ne s'agit pas de s'infliger des privations et de vivre de frustrations constantes. Il faut trouver l'équilibre.

Pour s'y inciter, voici quelques phrases d'une chanson d' Yves Duteil:

« Loin des vieux livres de grammaire
Écoutez comment un beau soir
Ma mère m'enseigna les mystères
Du verbe être et du verbe avoir…

Parmi mes meilleurs auxiliaires
Il est deux verbes originaux
Avoir et Être étaient deux frères
Que j'ai connus dès le berceau…
Pendant qu'Être apprenait à lire
Et faisait ses humanités
De son côté sans rien lui dire
Avoir apprenait à compter…»

Les deux frères sont en chacun de nous. À chacun de nous de trouver comment réconcilier Être et Avoir !

Voici quelques pistes: consommer moins, consommer mieux, faire mieux avec moins...
Et vous, que suggérez-vous ?

Pascal Le Moan

Président du Conseil de Surveillance

Cours de cuisine : c'est reparti !

France Lemonnier vous donne rendez-vous un samedi par mois, aux magasins de Lorient ou de Lanester. Inscriptions possibles jusqu'à la veille du cours.
Contact : 02 97 23 01 18.

Riz, algues et condiments.
Lorient : 11/10/08, Lanester : 18/10/08

Aliments lacto-fermentés, cures et jeûnes.
Lorient : 15/11/08, Lanester : 22/11/08

Sarrazin et graines germées.
Lorient : 6/12/08, Lanester : 13/12/08

Orge, avoine et seigle.
Lorient : 24/01/09, Lanester : 31/01/09

Blé, épeautre, kamut, blé germé et seitan.
Lorient : 21/02/09, Lanester : 28/02/09

Maïs, polenta et tartes.
Lorient : 21/03, Lanester : 28/03

Soja, tofu, tempeh, légumineuses.
Lorient : 18/04/09, Lanester : 25/04/09

Cuisine vapeur et cuisine au wok.
Lorient : 16/05/09, Lanester : 23/05/09

Millet, pâtés végétaux et pâtes à tartiner.
Lorient : 13/06/09, Lanester : 20/06/09