



Spécial Fêtes !

## L'ÉPI-ACTU

Projet de toit solaire - p.3

## L'ÉPI-COOP

Suppression de l'eau en bouteille - p.4

## L'ÉPI-ZOOM

Régalez vos amis qui sont au régime - p.8

## L'ÉPI-SHOP

Sélection de produits de Noël - p.12



Noël !

Cette période de fête, de partage, de retrouvailles familiales sur fond de crise financière est l'occasion de prendre de la distance par rapport à la frénésie mercantile environnante et de retrouver la vraie valeur des choses à travers plus de simplicité.

C'est également le temps des résolutions et des engagements pour la nouvelle année : peut-être est-ce le moment de penser à demain, en particulier au devenir de l'agriculture biologique, en soutenant financièrement les projets fonciers de Terre de Lien ?

Nous vous proposons de toute façon de fêter Noël simplement, de renouer avec le cycle des saisons, de faire une pause nature.

De savourer le bonheur de prendre le temps de préparer des aliments simples et goûteux, cultivés ou élevés avec respect, de décorer la table familiale de branchages ou de mousse

trouvés dans les bois, d'allumer quelques bougies pour apprivoiser l'obscurité en douceur et faire briller les yeux de vos convives, d'échanger des présents écologiques, équitables et solidaires !

D'offrir tout ce qui fait que le bonheur de la fête existe sans consommer à tout prix : un moment partagé, un temps d'écoute pour la lecture de la page préférée d'un de vos proches, le cahier de leurs recettes préférées à vos enfants devenus grands...

Et de sortir voir la nuit, les étoiles s'il y en a, pour qu'au retour les simples bougies soient éblouissantes de lumière.

*Marie-Hélène Babinot  
Membre du Conseil de Surveillance*

## L'épi-actu

Projet de toit solaire - p. 3

## L'épi-coop

Suppression de l'eau en bouteille - p. 4

## L'épi-terrien

Rencontre avec un mordru de chocolat - p. 5

## L'épi-zoom

Régalez vos amis qui suivent un régime - p. 8

## L'épi-curien

Menus de fête, par France Lemonnier p. 10

## L'épi-shop

Sélection de produits de Noël - p. 12

## L'épi-asso

Soutenons les faucheurs - p. 15

### Note de la rédaction :

**Le contenu de ce journal « spécial Noël » n'est pas aussi diversifié que d'ordinaire. Il traite beaucoup d'alimentaire avec des recettes, des produits de fêtes, des idées cadeaux... Le but n'étant pas d'inciter à la surconsommation, mais de vous montrer qu'on peut se faire plaisir et faire plaisir à son entourage avec des produits respectueux de la terre et des hommes. Retrouvez plus de textes axés sur l'environnement (notamment un grand dossier sur l'eau) dans le prochain numéro qui sortira fin mars.**

**Bonnes et chaleureuses fêtes à tous !**

Journal édité par le Magasin les 7 épis  
Trimestriel gratuit, ne peut être vendu  
Tirage : 8100 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 & jeux: [www.kiwimage.com](http://www.kiwimage.com)  
Impression : CLOITRE IMPRIMERIE  
Expédition : OCEA Routage

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



Les 7 Épis

# Le restaurant, le magasin de Quimperlé et un nouvel espace esthétique.

Vous l'aurez remarqué, aux 7 épis, on aime le changement ! Deux nouveaux projets verront le jour en 2009 : le magasin de Quimperlé prévu pour le printemps et le futur restaurant bio qui se situera derrière le magasin des éco-produits à la place de MANAO (1 impasse Jean St Marc). Les 7 épis prévoient également en 2009 de développer l'espace Bien-être et Beauté. Actuellement située à Lanester, la cabine d'esthétique sera intégrée au magasin des éco-produits sur Lorient, dans le but d'améliorer le confort et de créer une nouvelle dynamique de services avec le magasin et le restaurant. En attendant, vous pouvez toujours vous offrir un moment de bien-être avec Fabienne, notre bio-esthéticienne, qui vous accueillera pendant les fêtes au magasin de Lanester. Tél : 06 74 01 27 00.

Projet de toit solaire

## Devenir producteur d'énergie renouvelable : c'est possible !

Le futur magasin de Mellac (Quimperlé), réalisé entièrement en éco-construction, sera équipé d'un toit recouvert de membranes solaires photovoltaïques qui, contrairement aux panneaux solaires, fonctionnent à la luminosité. L'énergie produite (13 395 kw par an) sera revendue à EDF. Les spécialistes estiment que l'émission de CO2 évitée sur 20 ans sera de 29 tonnes. Une belle performance environnementale, que l'on souhaite partager avec les coopérateurs par le biais d'un investissement collectif. 90 000 € devront être réunis pour que le projet puisse voir le jour. Si vous êtes intéressé par un investissement de ce type, vous pouvez contacter le magasin de Lorient qui vous tiendra informé du projet. Tél.: 02 97 37 58 92



Futur magasin, zone de Kervidanou. Projet Ben Grine, architecte DPLG

**Prochaines visites du magasin de Lanester «Découverte des produits bio» avec Sylvie, diététicienne: les mardis 9 décembre et 27 janvier à 14h30. Inscriptions au magasin de Lanester.**

**Tél: 02 97 76 77 00**

**LES MERCREDIS 24 ET 31 DÉCEMBRE, LES MAGASINS FERMERONT À 17H MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION !**

## LES P'tits NOUVEAUX DE LA COOP ARRIVÉS EN 2008

Le développement du chiffre d'affaire nous a permis d'embaucher 13 personnes en 2008, présentations :

à Lanester



Manue ultra-frais



Alexandra épicerie et vrac



Julie boulangerie



Mona fruits et légumes



Simon fruits et légumes



Marianne compléments alimentaires



Emmanuelle cosmétiques

à Lorient



Claire ultra-frais



Cindy polyvalente



André vrac



Guillaume fruits et légumes



Isabelle compléments alimentaires / cosmétiques



Alicia polyvalente

Dès le début de l'année, Les magasins arrêteront de distribuer l'eau en bouteille d'1,5 l.

## La bonne résolution 2009 : Supprimer l'eau en bouteille

Plus économique et surtout plus écologique, l'eau du robinet présente de multiples avantages. Mais qu'en est-il réellement de sa qualité ? « l'eau est l'aliment le plus contrôlé en France », affirmeront certains. « Il faut la filtrer car elle contient encore trop de polluants » rétorqueront les autres. Le sujet est largement controversé, et pour cause : l'eau potable n'est pas une eau sans polluant, mais une eau où les substances polluantes ne doivent pas dépasser certains seuils au-dessous desquels elles sont considérées comme sans danger pour l'homme. Reste à savoir maintenant quelle est la qualité de l'eau sur sa propre commune, car là encore, nous ne sommes pas tous égaux. (voir encadré).

### Avec ou sans filtration ? That is the question...

Pour Cap l'Orient qui souhaite la voir plus souvent sur nos tables, l'eau du robinet est aujourd'hui bonne à boire. La Communauté d'Agglomération travaille depuis plusieurs années à améliorer sa qualité et son goût. Pour nous, il est clair que le dossier n'est pas simple et avant de déréférencer totalement l'eau en bouteille, nous vous proposerons plusieurs alternatives : des solutions performantes qui offrent une qualité d'eau similaire voir supérieure à celle des eaux Montcalm ou Rosée

Pour connaître la qualité de son eau, vous pouvez téléphoner à votre distributeur (liste ci-dessous) ou passer directement à la mairie de votre commune (un panneau d'affichage y est consacré).  
 Pour Lorient, Lanester et Larmor-Plage : 02 97 02 29 29.  
 Pour Brandérion, Caudan, Gâvres, Hennebont, Inzinzac-lochrist, Locmiquélic et Riantec (La Saur) : 0811 460 311  
 Pour les communes de la CCBO Kervignac, Merlevenez, Sainte-Hélène, Nostang et Plouhinec (La Saur) : 0811 460 311  
 Pour Gestel, Cleguer, Groix, Guidel, Pont-Scorff et Quéven (Véolia) : 0811 902 902.  
 Pour Port-Louis (mairie de Port-Louis) : 02 97 82 18 23  
 Pour Ploemeur (mairie de Ploemeur) : 02 97 86 40 40  
 Pour Languidic (S.T.G.S) : 0 810 12 13 18

de la Reine. Le réseau réalise en ce moment une étude comparative entre plusieurs systèmes de filtration en osmose inverse. « L'osmose inverse est la meilleure solution pour satisfaire nos exigences sanitaires en ce qui concerne les métaux lourds, les nitrates, les pesticides... », explique Philippe Jouin qui pilote le dossier « eau » chez Biocoop. « Grâce à cette étude comparative, réalisée par différents scientifiques, nous pourrions proposer une eau propre mais également bio-compatible car les systèmes testés apportent en plus du processus de purification, un processus de restructuration ou de redynamisation de l'eau qui est très intéressant pour la santé. » Les conclusions de cette étude sortiront en février 2009. Nous vous présenterons donc, dans le prochain journal (qui sortira fin mars) le système sélectionné par Biocoop avec un grand dossier sur l'eau. Ce dossier exposera les points de vue des spécialistes et des coopérateurs

qui ont choisi de ne plus consommer d'eau en bouteilles. Rien ne vous empêche de vous équiper dès aujourd'hui avec un système d'osmose inverse. Le magasin des éco-produits en propose deux à grandes capacités : le filtre sous évier et le filtre sur évier.

Tout savoir sur l'eau avec « la nature de l'eau » de Yann Olivaux.



### Calendrier déréférencement :

Début 2009 : arrêt définitif des bouteilles d'eau plastiques en 1,5l (restera les 5l).

Printemps 2009 : arrêt définitif de toutes les bouteilles d'eau plastique.

### Concours de dessin « Eau douce, mon amie »

L'eau est une ressource précieuse et indispensable à la vie. Elle fait partie de nos repas, de notre hygiène, de nos jeux. Les plantes en ont besoin pour pousser et nous-mêmes ne pourrions pas survivre plus de quelques jours sans boire de l'eau douce. Il faut donc en prendre soin et ne pas la gaspiller.

Si toi aussi tu aimes l'eau pour tout ce qu'elle t'apporte et que tu la respectes dans ton quotidien, réalise un joli dessin et gagne, pour Noël, un jeu sur l'eau.

Dessine sur un papier A4 (21 x 29.7 cm). Note ton nom, prénom, adresse et N° de téléphone au dos de la feuille et dépose ton dessin **avant le 19 décembre, 19h** au magasin des éco-produits dans la boîte prévue à cet effet.

Les 3 plus jolis dessins de chaque catégorie (3-6 ans et 7-12 ans) gagneront un jeu sur l'eau adapté à leur tranche d'âge. Le plus beau dessin, entre tous, sera publié en couverture du prochain magazine « Epi-info ». Le jury sera composé des membres du conseil de surveillance (les représentants des coopérateurs).



Les résultats du concours seront disponibles sur le site internet [www.les7epis.fr](http://www.les7epis.fr) à partir du 22 décembre, 19h. Les cadeaux pourront être retirés au magasin des éco-produits, dès le lendemain.

# Jean-Michel Mortreau,

## MORDU DE CHOCOLAT BIO!

Jean-Michel Mortreau n'est pas arrivé artisan chocolatier-bio par hasard. Issu d'une famille d'agriculteurs en biodynamie, passionné de cuisine et gourmand de nature, il est convaincu que le mot bio rime avec plaisir et qualité. Après avoir tenu un restaurant à Nantes où ses chocolats font fureur, il décide en 2005 de créer sa propre chocolaterie avec un seul objectif : concevoir des produits exceptionnels avec les ingrédients les plus nobles qui soient. Aujourd'hui, Jean-Michel Mortreau vend ses chocolats dans de nombreux magasins spécialisés en Europe. Même les Suisses en raffolent, c'est vous dire...

**Jean-Michel, quelle est votre définition du mot bio ?**

Le mot « bio » ne peut exister sans le mot « agriculture » qui va lui-même avec le mot « environnement ». Pour moi qui suis issu d'une famille de paysans, le bio est un gage de qualité. On remarque pourtant aujourd'hui qu'il existe du bio de bonne, et du bio de mauvaise qualité. Cela dépend des gens qui travaillent le produit en amont et en aval. La chance qu'on a, avec la certification bio, c'est que derrière le produit, il y a toujours une personne, un artisan, une équipe qu'on connaît. A la différence d'un produit conventionnel où l'on ne sait pas qui il y a derrière, ni comment il a été fait.

**Comment est née votre passion pour le chocolat ?**

Inévitablement par gourmandise. Je me souviens qu'au collège nous étions jumelés avec une ville anglaise, Norwich, ville où se trouve la Machintosh Factory, l'entreprise qui fabrique les « Quality street » et cette visite m'a beaucoup marqué. A 14 ans donc, je savais déjà comment on faisait un enrobage chocolat. Plus tard, j'ai travaillé dans l'alimentaire chez Maison du Café, Bénénuts... Jusqu'au jour où j'ai voulu créer mon propre restaurant bio à Nantes. En cuisine, on avait 2 ou 3 moules pour réaliser des bonbons de chocolats à offrir à nos clients avec le café. Ces chocolats étaient très appréciés et certains clients nous ont demandé d'en acheter, en sachet. On n'a pas pu leur refuser. Puis nous avons mis en vente quelques ballotins sur le comptoir. Un magasin bio, juste à côté de chez nous, les a remarqués et en a voulu. C'est comme ça que tout a commencé. On produisait nos chocolats avec nos petits moules entre le service du midi et celui du soir. Quand la Biocoop « Scarabée » à Rennes a fait sa première commande, en 2002, nous avons dû fermer le restaurant toute une semaine avant Pâques. Les clients nous croyaient en vacances, mais quand ils ont vu nos mines à la réouverture, ils ont compris. Nous aussi. On s'est dit qu'il était temps de passer à autre chose et c'est ainsi qu'on a créé, avec ma femme Valérie, notre chocolaterie. Chocolatier, ça ne s'invente pas.

**Où avez-vous acquis votre savoir-faire ?**

Avant l'ouverture du restaurant, j'ai d'abord suivi une formation professionnelle à l'école hôtelière de Vannes et c'est là que j'ai approché pour la première fois la matière.



Ensuite, j'ai suivi des cours à Paris, à l'Académie du Chocolat et j'ai parcouru les salons spécialisés. Ces salons ont été pour moi une véritable source d'informations. J'y ai appris un maximum de choses, rencontré des professionnels, pu voir différents procédés et outils de fabrication. Mais c'est réellement tout seul, en essayant, ratant, recommençant, que j'ai appris mon métier.

**Quelle est la différence entre un chocolat bio et un chocolat non bio ?**

C'est d'abord la fève du cacao qui est bio. Il est intéressant de savoir qu'il existe plus de fèves bio qu'on en consomme. Du coup, beaucoup d'entre elles se retrouvent dans des chocolats conventionnels. L'explication est simple : ces fèves sont la plupart de temps produites sur de toutes petites exploitations qui ne sont pas mécanisées et qui n'ont pas accès aux produits phytosanitaires. La labellisation de la fève bio coule presque de source. La vraie différence entre un chocolat bio et un non bio réside dans sa transformation et dans sa qualité, qui dépend directement du pourcentage de beurre de cacao présent dans le chocolat. Le beurre de cacao est l'ingrédient le plus noble du chocolat, c'est lui qui va donner la « rondeur » en bouche, un fondant plus important, une plus grande finesse... Chez Saveur et Nature, nous incorporons plus de 40% de beurre de cacao dans nos produits, vous n'en retrouverez que 10% dans un chocolat de ménage.



La cibosse est le fruit du cacaoyer. Elle contient entre 25 et 35 fèves de cacao.

Que signifie alors réellement la mention 70% de cacao ?

Cette mention assure simplement que ces chocolats ne contiennent que 30% de sucre. Les 70% restant pouvant être composés d'une partie minimale de beurre de cacao (10% pour un chocolat de mauvaise qualité) et d'une plus grande partie de « tourteau » : la partie moins noble du cacao. Chez nous, un chocolat à 70% de cacao comportera plus de 40% de beurre de cacao. Ce taux élevé nous permet de ne pas utiliser de lécithine puisque le beurre de cacao pur est un bien meilleur cristallisant. Cela nous permet également de nous prémunir des OGM, même s'il existe des lécithines bio.

Comment reconnaît-on un chocolat « haut de gamme » ?

On le reconnaît d'abord à la vue par son aspect brillant et sa couleur caractéristique. Un grand cru de chocolat noir par exemple, peut être acajou foncé, jamais noir profond. On peut ensuite l'apprécier au toucher grâce à sa texture parfaitement lisse et à la finesse du grain. L'ouïe permet aussi de se faire une idée car c'est à la casse que l'on peut juger de la qualité du chocolat. Il doit provoquer un bruit net et court. Au niveau de l'odorat, vous devez sentir les prémices des notes intenses provenant des cacaos utilisés. C'est ce qu'on appelle le fleuret ou l'arôme du chocolat. Enfin, lorsque vous posez un petit bout de chocolat sur le bout de votre langue, appréciez les différentes saveurs... celle de l'amertume du cacao qui donne du corps au chocolat, celle du sucre qui adoucit. A la dégustation, le chocolat doit être « rond » en bouche, c'est-à-dire exhaler une saveur riche et un arôme puissant.

Quels sont les chocolats les plus appréciés à Noël ?

A Noël, nos pralinés remportent généralement un grand succès. Notre praliné est constitué de 70% de fruits secs (noisettes ou amandes) et 30% de sucre. Les pralinés conventionnels, eux, sont généralement composés de 50% de fruits secs et 50% de sucre. Nos pralinés ont donc un goût moins sucré, plus caramélisé avec un vrai croustillant d'amandes ou de noisettes. Nous avons également mis au point une recette de pralinés à l'ancienne avec de plus gros morceaux de fruits secs, pour les aficionados.

Une nouveauté pour les fêtes ?

Oui, nous avons tout récemment mis au point une barre chocolatée type « Toblerone » pour ceux qui connaissent, avec du nougat bio de Montélimar. On a demandé à notre fournisseur de nougat de changer légèrement sa recette pour produire un nougat plus sec qui s'intègre bien dans nos barres chocolatées. Tous ceux qui l'ont goûté l'ont trouvé excellent. Nous pourrions juger de sa notoriété après les fêtes.

Il existe pas mal de citations sur le chocolat. Si vous n'en retenir qu'une ?

C'est une citation de John G. Tullius, un artiste et illustrateur de BD américain qui me fait beaucoup rire. Il a dit « Neuf personnes sur dix aiment le chocolat. La dixième ment ». Une autre, de Judith Viorst, est également assez juste : « La force, c'est de pouvoir casser une barre de chocolat en quatre et de n'en manger qu'un carré ». Pour moi en tout cas, grand consommateur de chocolat, c'est une réalité.

Comment voyez-vous l'avenir du chocolat ?

Apparemment, les français s'orientent sur le chocolat noir. Nous sommes de fins gourmets et c'est chez nous que la consommation de chocolat noir augmente le plus. Ce qui est plutôt une bonne nouvelle pour notre santé puisque le chocolat noir possède beaucoup de vertus et pas seulement aphrodisiaques !



La nouvelle barre chocolatée type « Toblerone »

## Bio et équitable à la fois

Jean-Michel Mortreau a entamé depuis 2002, un partenariat avec Max Havelaar, une des marques du commerce équitable. Tous ses chocolats, vendus sous la marque « IKALIA », sont élaborés à partir de fèves issues d'une coopérative péruvienne (CACVRA) et de sucre de canne roux d'une association de cultivateurs du Paraguay. « Le lien entre bio et équitable me semble évident », dit-il. Les recettes IKALIA sont à base d'épices, de café, de thé vert à la menthe.



« Je conçois ces chocolats avec des produits qui sont proches des régions de production des fèves. Nous devons utiliser dans nos recettes au moins 50% de produits disponibles en commerce équitable. Pour IKALIA, nous les incorporons à hauteur de 70% minimum. » Jean-Michel est un perfectionniste. On ne se refait pas !

## COMME À LA CHOCOLATERIE...

Cette année, nous proposerons un plus large choix de chocolats au détail pour constituer des ballotins sur-mesure avec truffes, orangettes, différents pralinés, chocolats fins noir et lait... Sur notre petit stand chocolat vous trouverez également des coffrets tout fait, des boîtes découvertes, des personnages de Noël garnis de fritures pour les enfants et bien sûr les fameuses tablettes.



Attention aux idées reçues :

## Le chocolat, c'est bon pour moi ?

### Question poids :

Son index glycémique est bas, ce qui signifie qu'il délivre son énergie lentement, comme les féculents, et contrairement aux sucreries. Il a également très peu d'incidence sur le cholestérol. Pour bénéficier de toutes ses vertus, préférez-le sans additif et bio bien sûr !

### Question caries :

C'est le sucre qui provoque les caries. Le chocolat en lui-même contient, au contraire, des composants qui s'opposent naturellement à la formation des caries. Étonnamment, l'extrait de cacao aurait une action « anti-plaque dentaire ». Il est cependant fortement déconseillé de troquer son dentifrice contre du cacao !

### Question dépendance :

Peut-on devenir accro au chocolat ? Une expérience réalisée dans un hôpital parisien a démontré que le sevrage de gros consommateurs de chocolats ne conduit à aucun état de manque, simplement à une légère anxiété. Mais quel gourmand ne serait pas angoissé à l'idée d'être privé de chocolat ?

+ d'infos Saveurs et Nature :  
[www.saveursetnature.com](http://www.saveursetnature.com)



L'équipe des 7 épis en visite chez Saveurs et Nature. On assiste ici à la fabrication artisanale des gingembrettes (gingembre confit enrobé de chocolat noir).

# Régalez vos amis qui suivent un régime

par Brigitte Fichaux, diététicienne.

*Vous invitez amis et famille à faire la fête autour d'un bon repas, et certains de vos convives ont un régime alimentaire strict. Comment faire plaisir à tout le monde en observant les contraintes de ces régimes ? Dans un premier temps, renseignez-vous auprès des convives concernés sur les interdits stricts qu'ils doivent impérativement respecter. Un petit écart occasionnel est souvent possible, sauf dans le cas d'allergies vraies.*

## 1/ Pour les personnes devant surveiller leurs taux de cholestérol et triglycérides

Le poisson sera à l'honneur : pas de mauvais acides gras saturés, et beaucoup d'oméga 3.

En entrée saumon cru mariné, ou au Gravlax (marinade de sucre, de sel et d'aneth); coquilles St Jacques crues ou poêlées dans un peu d'huile d'olive ou de noisettes (2 huiles riches en acides gras mono-insaturés) ; évitez les crustacés très riches en cholestérol.

Poursuivez par une volaille (pauvre en graisses et riche en mono-insaturés) cuite au four ou à l'étouffée avec quelques gouttes d'huile d'olive. Accompagnez d'un mélange de légumes verts cuits vapeur et d'un peu de féculents (pommes de terre, châtaignes, pâtes demi-complètes parfumées, patates douces...).

Évitez le plateau de fromages, présentez une salade verte avec quelques lamelles de parmesan ou cubes de mimolette...

Terminez avec un choix de fruits exotiques nature, en salade ou encore en poêlée.

*Exemple de menu :*

*Carpaccio de Saumon à l'aneth et daïkon râpé*

*Filet de canard aux épices*

*Patates douces au gingembre et légumes vapeur à la coriandre*

*Salade mesclun, noix grillées et copeaux de parmesan*

*Poêlée de fruits d'hiver au gingembre et à la vanille*

### Filet de canard aux épices (pour 4)

- 4 filets de canard maigre
- 2 gousses d'ail hachées
- 30 g de gingembre frais râpé
- 2 c à s de sauce soja
- 2 c à c de miel liquide
- 2 c à s de jus de citron vert
- 1 c à c du mélange 4 épices
- 1 pointe de piment
- huile d'olive
- 4 branches de coriandre fraîche hachée
- sel et coriandre fraîche pour le décor

### Brigitte Fichaux

Diététicienne, gourmande et passionnée de cuisine, Brigitte Fichaux a d'abord été Professeur de Physique-Chimie pendant 20 ans. De ses expériences et de son quotidien de cuisinière hors pair, elle a acquis un savoir-faire : celui de connaître les bases biochimiques d'une alimentation savoureuse, équilibrée, et simple à mettre en œuvre. Elle nous livre ici des conseils simples pour allier plaisir et santé dans notre assiette.



Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients, y mettre à mariner les filets de canard pendant au moins 30 minutes.

Au moment de servir, mettre à bouillir l'eau du cuit vapeur, découper 4 papillotes dans du papier sulfurisé, les huiler légèrement avec un peu d'huile d'olive, y déposer un filet et un peu de marinade. Refermer les papillotes et les mettre à cuire 5 à 8 minutes à la vapeur (selon goût : rosé ou à point). Ouvrir les papillotes dans les assiettes et saupoudrer de coriandre fraîche hachée. Servir avec le mélange patates douces au gingembre et les légumes vapeur à la coriandre.

## 2/ Pour les personnes diabétiques

Attention aux sucres rapides et aux excès de féculents : pains, pâtes, gâteaux, sucreries, desserts trop sucrés, vins liquoreux.

A l'apéritif, prévoir des bâtonnets de légumes, des toasts sur du pain de seigle noir ou sur des rondelles de radis ou autres légumes verts.

Prévoyez des entrées de salades raffinées ou de fruits de mer.

Accompagnez la volaille ou le rôti d'un mélange de 2/3 de légumes verts et 1/3 féculents « lents » (riz demi-complet, ou mélange riz blanc et riz noir sauvage, flageolets, coco, patates douces, panais, potimarron, châtaignes).

Terminez par un dessert maison très peu sucré.

*Idée menu :*

*Mâche et carpaccio de coquilles St Jacques*

*Dinde rôtie*

*Légumes vapeur avec purée de patates douces au gingembre*

*Nougat glacé aux noix*

## Nougat glacé aux noix (pour 8)

- 150 g de fromage blanc 0 %
- 50 g de crème fraîche liquide
- 40 g de miel
- 2 blancs d'œufs
- 40 g d'écorces d'oranges et de citrons confits
- 60 g de noix hachées
- coulis d'abricots secs
- une orange bio non traitée
- 100 g d'abricots secs

Préparez ce dessert plusieurs jours à l'avance : Fouetter la crème fraîche en chantilly. Faire chauffer le miel pour le liquéfier, retirer du feu au premier bouillon. Battre les blancs en neige et leur incorporer tout en continuant de fouetter le miel bouillant. Mélanger ensemble le fromage blanc, les écorces confites, les amandes et les pistaches. Incorporer la chantilly et les blancs très délicatement au mélange. Huiler un petit moule à cake, y verser la préparation, mettre au congélateur au moins 12 heures avant le service. Une heure avant le service, préparer le coulis d'abricots : couper les abricots secs en lanières, les recouvrir d'eau tiède, les laisser tremper une heure. Au moment de servir, mixer finement les abricots et leur jus de trempage, passer au tamis de manière à obtenir une purée lisse. Presser le jus de l'orange, l'ajouter à la purée, bien mélanger.

Au moment de servir, sortir le nougat du congélateur, couper 8 tranches fines à l'aide d'un couteau passé sous l'eau chaude. Tapisser le fond de quatre assiettes avec une cuillère de coulis, décorer le fond d'assiette avec quelques cerneaux de noix ou des gouttelettes de fromage blanc, disposer joliment deux tranches de nougat sur chaque assiette et servir sans attendre. Le reste du nougat sera recongelé immédiatement. Recette pour pour 16 à 20 tranches.

## 3/ De plus en plus de personnes présentent des allergies ou intolérances sévères au gluten, aux protéines de laits animaux, aux oeufs

Attention s'il s'agit d'une allergie, la moindre trace d'allergène peut entraîner des réactions gravissimes ! Soyez vigilant(e) et ne travaillez aucun des aliments à exclure au cours de la réalisation de votre repas. Présentez à table et séparément des tranches de pain sans gluten ou de pain des fleurs ou des galettes de riz. Supprimez le plateau de fromages ou selon tolérances réalisez-le avec toutes sortes de fromages de brebis ou chèvre.

*Idée menu :*

*Apéritifs avec canapés de légumes et bâtonnets de légumes à tremper dans une mayonnaise tofu  
Mâche et carpaccio de coquilles St Jacques  
Volaille rôtie - châtaignes et légumes vapeur  
Gâteau aux amandes et à l'orange*

## Mayonnaises au tofu soyeux

- 125 g de tofu « soyeux » ou (100 g de tofu + lait de soja)
- 1 c à c de moutarde
- 4 C à S d'huile de colza ou d'olive
- Sel, poivre, curcuma

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur, mixer à grande vitesse jusqu'à obtention d'une sauce lisse.



Toutes les recettes de ce dossier sont tirées du livre de B.Fichaux.

« C'est bon pour votre cholestérol ! »

## 4/ Pensez également à certains convives qui ne boivent pas d'alcool

A l'apéritif, proposez des boissons et cocktails sans alcool. Au dessert, proposez à la place du Champagne, des eaux pétillantes peu salées (type Ventadour ou Bru) aromatisées et légèrement sucrées avec un sirop de fruits bio (cassis, framboise, sureau).

## Cocktail des îles (pour 10)

- 1l d'un mélange de jus d'orange – banane
- ½ l de jus d'ananas
- les jus de 5 citrons
- 50 ml de sirop de grenadine
- 20 glaçons ou glace pilée

Présentation :  
• Grand verre droit

Décor des verres :  
• ¼ ananas frais  
• 1 orange  
• 10 piques en bois

Préparer les fruits pour le décor : découper les oranges en fines tranches, les couper en deux, entailler l'écorce et la pulpe sur un ou deux centimètres. Couper l'ananas en tranches épaisses, puis chaque tranche en cubes. Relier ensemble l'orange et l'ananas grâce à la pique de bois (cure dents). Décorer chaque verre en accrochant l'orange au bord.



Au moment de servir, presser le jus de citron. Mélanger tous les jus de fruits. Répartir les glaçons dans des grands verres à jus de fruits, y verser le mélange de jus. Ajouter doucement et sans remuer un filet de sirop de grenadine, attendre quelques instants, ne pas remuer ; vous obtiendrez ainsi un dégradé de couleur.

## Menu de Fête, version poisson

### SALADE SURPRISE

- 200gr de radis noir râpé : 0€50
- 6 endives : 4€20
- 1 barquette de graines germées « alfalfa, radis, fenouil » : 1€85
- 2 c à s de miel liquide : 0€70
- 2 c à s de shoyu\* , 1 filet d'huile de pépins de courge\*
- 4 c à s de graines de courge : 0€61
- 1 c à s de graines de pavot : 0€32
- 5 à 6 brins de persil : 0€40

Râpez le radis noir, mélangez-le avec les endives ciselées dans le sens de la longueur et les graines germées. Faites une sauce avec le shoyu, le miel liquide et un peu d'eau si vous trouvez la sauce trop forte. Versez sur la salade avec un filet d'huile de pépins de courge, des graines de courges grillées et des graines de pavot. Ajoutez du persil plat ciselé sur le dessus.



### SUPRÊME DE SAUMON AU JUS

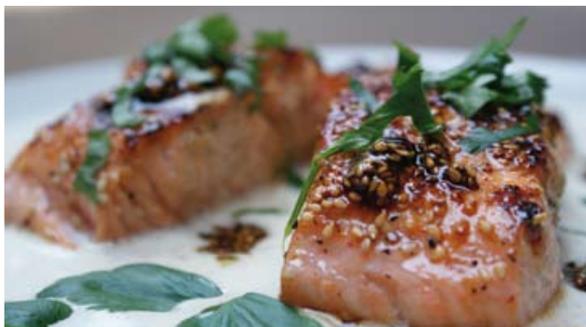
- 4 pavés ou darnes de saumon : 13€30
- 1 c à s de vinaigre de sureau\*
- 2 c à s de graines de sésame : 0€09
- 80 gr de miel de châtaigne: 1€42
- 30 gr de kasha (sarrasin grillé): 0€10

- 1 œuf : 0€36
- 1/2 cube de bouillon de légumes (ou 1c à s de shoyu): 0€09
- 2 c à s d'huile d'olive\*
- 3 c à s de crème fraîche : 0€70

Dans un plat, mélangez le miel avec le vinaigre de sureau, 1 c à s d'huile, les graines de sésame, du sel et du poivre. Y déposer les darnes

de saumon et les laissez mariner pendant 2 heures, en les retournant de temps en temps. Chauffez 1 c à s d'huile dans une poêle et faites-y dorer les darnes de saumon. Réservez au chaud. Faites chauffer 30

cl d'eau avec le ½ cube de bouillon, mettez-y le kasha et laissez cuire 3 minutes. Eteignez, couvrez et laissez infuser pendant 15 minutes. Filtrez la préparation, en écrasant bien le kasha contre les parois avec le dos d'une cuillère. Versez ce jus dans une casserole avec la crème fraîche, portez à ébullition et mettez aussitôt hors du feu. Cassez l'œuf dans la casserole, comptez une minute puis mixez la préparation pendant 2 minutes. Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt les darnes de saumons, nappées de l'émulsion de sarrasin. Accompagnez ce plat d'une purée de fenouil.



### COUPES EXOTIQUES.

- 1/2 l. de lait de coco (1 boîte de 400 ml) : 1€74
- 100 ml d'eau ou de lait végétal : 0€17
- 2 gr d'agar-agar (1 c à c) : 0€21
- 2 bananes bien mûres (ou 1 boîte d'ananas en cubes ou une boîte de lychees) : 1€17
- Copeaux de gingembre confit (2 c à s) : 0€61
- 1 boîte d'écorces de citrons confits : 2€23
- 2 càs de noix de coco rapée : 0€06

Faites fondre l'agar-agar dans le lait de coco froid, chauffez tout en remuant jusqu'à frémissement, comptez ensuite 2 minutes de cuisson. Mettez les bananes, ou les lychees ou les cubes d'ananas dans de belles coupes avec des copeaux de gingembre confits et des écorces de citrons confits, ajoutez y le lait de coco. Laissez prendre la préparation et placez au frigo. Au moment de servir, saupoudrez le dessus des coupes de copeaux de noix de coco, grillées doucement dans une poêle.



menu pour 4 : 31€63 soit 8€ par personne.

\* Pour tous les assaisonnements (shoyu, huiles, poivre etc...) comptez + 0€20 par personne.

## Menu de Fête, version viande

### MILLEFEUILLE DE PATATE DOUCE

- 2 à 3 patates douces pour 12 tranches : 2€80
- 200 gr de chèvre frais : 1€59
- 2 à 3 c à s de crème fraîche : 0€70
- 1 botte de ciboulette ou ½ de persil : 0€62
- 3 c à s de graines de sésame grillées dans une poêle : 0€09
- 2 brins de thym frais : 0€20
- 1 barquette de graines germées « alfalfa, radis, fenouil » : 1€85
- Huile de sésame ou de noix\*

Coupez la patate douce en tranches de ½ cm d'épaisseur et les faire dorer dans un peu d'huile d'olive jusqu'à cuisson tendre. Les égoutter. Saler, poivrer.

Mélangez le chèvre et la crème avec la ciboulette ou le persil. Posez une tranche de patate douce, un peu du mélange de chèvre, puis une tranche de patate....et ainsi de suite (trois tranches par personne). Posez sur le dessus du millefeuille : du thym frais émietté, des graines de sésame grillées et un filet d'huile de sésame ou de noix. Décorez autour avec des graines germées : « Alfalfa, radis, fenouil ».

menu pour 4 : 39€96 soit 10€ par personne

### PINTADE DE NOËL

- 1 pintade pour 4 : 18€
- Un bouquet de romarin frais : 0€80
- 4 tranches de jambon de pays : 5€
- 1 œuf : 0€36
- 8 abricots secs : 1€10
- 2 oignons : 0€69
- 40 gr de raisins secs : 0€12
- 50gr de noisettes concassées : 0€60
- 20 gr de beurre : 0€19
- sel et poivre\*

Emincez finement les oignons, le gésier et le foie de la pintade, les faire dorer dans un peu d'huile d'olive 5 minutes dans une poêle. Coupez le jambon et les abricots en petits morceaux, salez, poivrez et ajoutez le tout avec les noisettes,

les raisins secs, le romarin émietté dans la poêle avec le reste. Faites cuire 5 minutes.

Hors du feu, ajouter l'œuf battu et farcir la pintade de cette préparation. Dans un plat huilé, déposer la pintade salée et poivrée et quelques brins de romarin, ajouter un peu d'eau dans le fond du plat. Cuire 30 minutes au four th 8-9, puis baisser la température th 6-7. Cuire encore 1 heure en arrosant fréquemment. Ajouter le beurre en fin de cuisson pour lier la sauce. Servir la pintade accompagnée de sa farce. Servir avec une purée de potimarron et une purée de brocoli. 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.

### COUPES À LA CRÈME DE MARRONS

- 100 gr de crème de marrons sucrée : 1€17
  - 2 c à s d'arrow-root : 0€20
- 350 ml de lait de soja ou autre lait végétal : 0€59
  - 1/2 c à c d'agar-agar, soit 1 gr : 0€10
  - ½ bocal de marrons au naturel : 2€56
    - 2 c à s de sucre : 0€05
- 4 petits carrés de chocolat râpés en tranches fines : 0€41

Dans une casserole, délayer doucement le lait de soja et l'arrow-root, y ajouter l'agar-agar. Cuire à feu moyen tout en remuant... La crème va commencer à épaissir au bout de 2 minutes. Laisser cuire encore 3 minutes et délayer avec la crème de marrons. Mettez dans de belles coupes ou ramequins. Laisser refroidir et placer au frais. Décorer avec des marrons glacés concassés et des lamelles de chocolat noir.



\* Pour tous les assaisonnements (shoyu, huiles, poivre etc...) comptez + 0€20 par personne.

**Trio de tartares d'algues**  
de chez Marinoë (29)



Arctique, Pacifique et Atlantique en pots de 90g. Ces tartares s'utilisent à l'apéritif sur des toasts ou des blinis. En entrée, sur une assiette norvégienne ou sur un avocat. En accompagnement de poissons grillés ou de légumes cuits à la vapeur. L'entreprise Marinoë est basée à Lesconil dans le Finistère. Les algues sont cueillies manuellement au moment des basses mers et sont transformées dans les 24h suivant la récolte pour préserver toutes leurs valeurs nutritionnelles.

**Mini-Cakes Gourmet**  
de chez Saveur et Compagnie (44)



Un plateau apéritif de 210g qui plaira à tous les gourmets avec 7 mini-cakes Jambon cru et Figue, 7 mini-cakes Chèvre, Miel et Noix et 7 mini-cakes Poulet et Estragon. Produit sans gluten.

**Les conserves de la Ferme de la Nalière (79)**



Installé à Exireuil, dans les Deux Sèvres, Philippe Poublanc réalise aujourd'hui un vieux rêve : il se consacre, avec toute sa famille, à l'élevage, ainsi qu'à la transformation et la vente en directe de plats cuisinés, canards et foies gras, confits, et rillettes. Ses oies et canards sont élevés en plein air et nourris avec des aliments bio. Les foies gras ne sont pas labellisés bio car les méthodes de gavages sont contraires au respect de l'animal. Philippe Poublanc utilise une technique de gavage douce, progressive et réversible (l'animal peut être remis en liberté).

**Bûches glacées Jampi**

Artisan-glacier installé à Brest depuis trois générations, Jampi créé des produits de toute première qualité tout en privilégiant les producteurs locaux : lait de la laiterie Le Gall à Quimper, fraises et framboises de Plougastel.

Deux nouveautés cette année :



*3 chocolats et vanille-framboise*

**Avant les fêtes, pensez à réserver vos bûches glacées, poissons et produits de boucherie, vous n'en serez que mieux servis !**

*Sélection de vins*

Des vins de grand cru sont également disponibles dans nos caves, Demandez conseils à Hervé sur Lorient et Sylvie sur Lanester

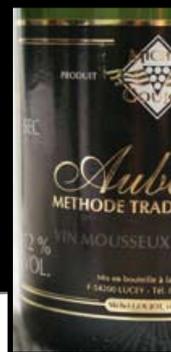
**Saussignac Château Richard 2003**

Idéal à l'apéritif, en entrée et au dessert, il accompagne les foies gras, les poissons cuisinés et les fromages forts (notamment à pâte persillée). D'une grande finesse, avec des arômes amples et riches, ce vin liquoreux est sans lourdeur.



**Aubeline**

Parfait pour les ambiances festives, ce vin effervescent est réalisé selon la méthode traditionnelle (type champenoise). Avec sa robe rose-gris très élégante, son nez doux et sans agressivité, il est rafraîchissant en bouche et se boit comme un champagne.



**Cheverny Domaine de Veilloux 2006**

Issu de vignes cultivées en biodynamie, ce vin fruité aux arômes de fraises des bois est légèrement poivré avec des tanins souples et harmonieux. Il peut être servi tout au long du repas



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, consommez avec modération

**Ensemble bonnet, écharpe et gants « Côté Nature »**

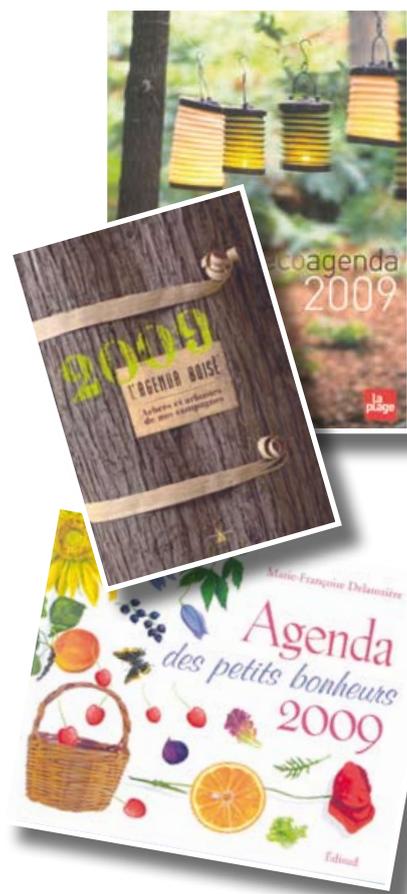
Deux coloris (marron ou noir) pour ces ensembles bonnets, écharpes et gants en 100% laine bio provenant d'élevages conduits en agriculture biologique. La laine est contrôlée et tricotée en France par la SCOP « Côté Nature ». Les gants ergonomiques (3 dimensions) sont sans couture, il n'y a donc aucune perte de matière. Echarpe + Bonnet : 37€86 Gants : 16€86



**Chaussons-chaussettes si confortables, si scandinaves !**

Ces chaussons norvégiens souples et chauds sont réalisés par une petite entreprise allemande.

La semelle est en cuir tanné végétal, la laine en pure laine vierge non-traitée. Lavage machine à 30°C. Les tailles vont du 36 au 42. 31€97



**Agendas 2009**

**L'ÉCOAGENDA** : tous les rendez-vous écologiques de l'année 14€25

**L'agenda des petits bonheurs** : poèmes, recettes et secrets de beauté 13€30

**L'agenda boisé** : au fil des pages, découvrez 54 arbres et arbustes de nos campagnes 12€35

Les tarifs indiqués sur ces pages correspondent aux tarifs adhérents et tiennent compte de la remise de 5%

**Théière artisanale 800 ml et ses 4 tasses**

Fabriquée dans un village de potiers réputé au Vietnam, cette théière en céramique de qualité, avec anse en bambou, fait partie d'un programme de commerce équitable labellisé par l'IFAT. Une part des revenus est affectée au soutien d'handicapés victimes de « l'agent orange » pendant la guerre.



Théière : 25€41  
4 tasses : 19€71

**Collection livres « pour penser à l'endroit »**

Jolies images et beaux textes pour rêver, discuter, avancer et plus encore... Emotions et plaisir au rendez-vous. 5€98 le livre.



**Bougeoirs : lumière et bois jouent l'harmonie**

Superbe travail avec des bois d'essences locales : hêtre et aulne pour les « bougeoirs de table » et « hémisphères ». Bouleau pour le bougeoir « tronc d'arbre ». Artisanat européen. Peut accueillir des bougies de type L100 et L621. Bougeoir de table : 6€65 Hémisphère : 10€16 Tronc d'arbre : 6€13



*bougeoir de table et hémisphère*



*bougeoir « tronc d'arbre »*

**Jeux de construction**

Ces jeux de construction en hêtre finement poli pour bâtisseurs en herbe permettent de reconstituer une trentaine de maisons de l'architecture traditionnelle en bois. Fabrication en République Tchèque. Dès 5 ans.

147 pièces : 30€87  
122 pièces : 21€04  
76 pièces : 14€68



**Chaussons bébé en peaux d'agneau**

Un soin particulier est apporté à la réalisation de ces chaussons par une petite entreprise artisanale et familiale d'Allemagne. Peaux rigoureusement sélectionnées provenant d'élevages locaux paissant dans les prairies bio du Ries, tannage végétal traditionnel au mimosa.

Tailles : du 17 au 23. 19€95



**Poupées chiffon Woopie et Girly**

Une petite famille de poupées en coton bio certifié, rembourrage laine vierge. Teintures conformes aux critères GOTS (label de qualité écologique sur toute la chaîne textile). Faciles à appréhender pour les petites mains, douces et malléables pour les chiffonner et s'endormir doucement. 19€



Woopie



Girly

**Une idée cadeau originale**

les cours de cuisine de France Lemonnier, un samedi par mois aux magasins de Lorient et de Lanester  
tél.: 02.97.23.01.18



**Collection pour enfants « PATATRAC »**

Vêtements 100% coton biologique. Teinture et sérigraphie sans métaux lourds.



Combinaison longue, sans pieds. 21€23



Cape doublée et réversible, bleu d'un côté et violette de l'autre. 27€31

Les tarifs indiqués correspondent aux tarifs adhérents et tiennent compte de la remise de 5%

## Soutien aux faucheurs

Le Comité Breton de Soutien aux Faucheurs Volontaires d'OGM se réjouit des derniers rendus d'audience. Quatre faucheurs viennent d'être relaxés en appel pour refus de prélèvement ADN (le 21/10 par la cour de Montpellier pour 3 d'entre eux et le 24/10 pour une apicultrice vendéenne). Cette volonté des tribunaux de ne pas assimiler des lanceurs d'alerte à des délinquants tend à rassurer même si on doit déplorer un acharnement des parquets. Il est assez surprenant de constater la multiplication des

procédures judiciaires alors que le gouvernement, en instaurant le moratoire sur le MON 810, reconnaît la problématique OGM. Rappelons que le mouvement des Faucheurs est légitime, en ce sens que l'entrée en désobéissance civile est la dernière étape de la contestation mise en œuvre lorsque tous les moyens légaux ont été épuisés. Les faucheurs sont des citoyens de tous âges et toutes catégories socioprofessionnelles. Ils ont agi avec la même détermination pour lutter contre l'implantation des OGM, en engageant leur responsabilité individuelle pour défendre l'intérêt général. Ils assument, à ce jour, les conséquences pénales et financières de leurs actions. En effet, des saisies sont engagées à leur encontre, en dépit du bien fondé de l'action (cf. moratoire). Depuis Janvier 2005, le CSBFVO travaille à sensibiliser la population à la problématique des OGM, et s'évertue à recueillir des fonds pour assumer les procédures judiciaires et les dommages et intérêts réclamés par le lobby des OGM.

En ce qui concerne l'actualité du CSBFVO: le 4 décembre, 9 citoyens (dont 2 finistériens) comparaîtront au tribunal d'Angers pour le fauchage des parcelles Terrena (coopérative d'aliments de bétail) à Charce. La mobilisation sera importante sur le département du Maine et Loire. Un car est prévu pour Angers au départ de Rennes. N'hésitez pas à nous contacter.

Le Moratoire prendra fin en janvier 2009 et personne aujourd'hui ne sait dire si le gouvernement décidera de le reconduire ou bien d'ouvrir la porte aux OGM. Les dernières infos révèlent que l'Europe prépare secrètement une campagne sans

précéder pour répandre les plantes et aliments OGM avec en parallèle une communication auprès de l'opinion publique largement hostile visant à la convaincre de leur nécessité afin de nourrir le monde. Le CSBFVO appelle la population à se joindre à lui, toutes les bonnes volontés et toutes les initiatives sont les bienvenues !

CONTACT CSBFVO : 02 97 51 56 09

La Guého - 56580 Rohan  
soutienfaucheurs@yahoo.fr

## Les ateliers Eco-habitat

Tables rondes pour échanges d'informations éco-habitat. Les samedis au magasin des coproduits à Lorient, de 16h à 18h,

Prochains rdv :  
samedis 6 décembre  
samedi 10 janvier  
samedi 7 février.



Les T-shirts sont en vente à 15€ au magasin des éco-produits. L'argent récolté sera entièrement reversé aux faucheurs.



Existe en bleu, rouge et noir, pour homme ou femme.

## Agenda 21 Cap l'Orient

Merci aux 35 coopérateurs et coopératrices des 7 Epi qui ont pris le temps de répondre au questionnaire Agenda 21 envoyé avec l'Epi-info printemps-été. La synthèse est disponible sur le site [www.les7epis.fr](http://www.les7epis.fr). Elle s'ajoute aux réflexions des 4 groupes du Collectif Associatif réunis à plusieurs reprises en 2008. Le Collectif s'est constitué en association en octobre sous le nom de CADD ou Collectif Associatif pour un développement durable au Pays de Lorient. Grâce à ce collectif, la vie associative a obtenu six représentants au sein du groupe « Projet Agenda

21» de Cap l'Orient qui comprend 10 adjoints, des techniciens de Cap l'Orient, des représentants des chambres : Commerce, Agriculture, Métiers et aussi du Conseil de Développement du Pays de Lorient. Ce groupe « Projet » de 35 personnes a tenu sa 1ère réunion mardi 21 Octobre et la 2ème vendredi 7 Novembre.

Pour toute information, contactez le CAOD.

Evelyne Maho et Christine Barquant représentent en binôme les consom'acteurs des 7 épis dans le groupe «Projet Agenda 21» .

A suivre en 2009 !



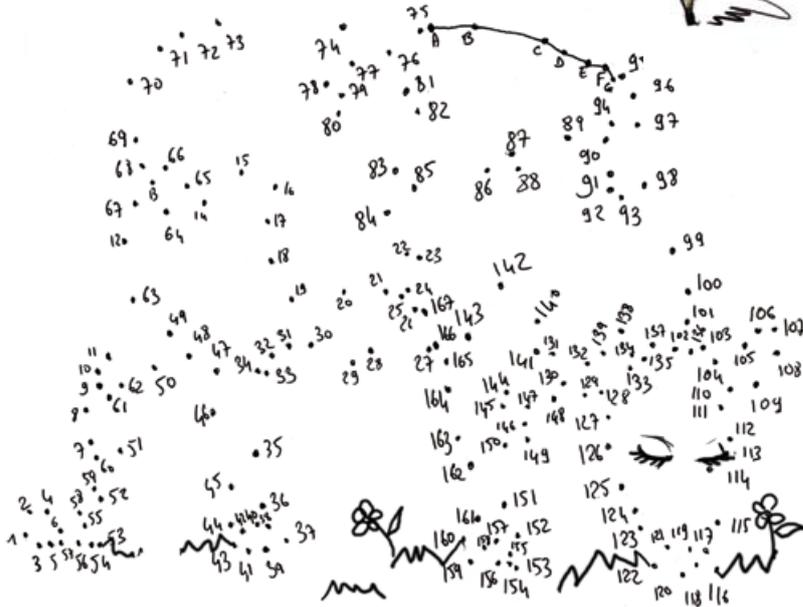
# JOUONS

autour de la ferme !



Mots croisés :

Relie les points :

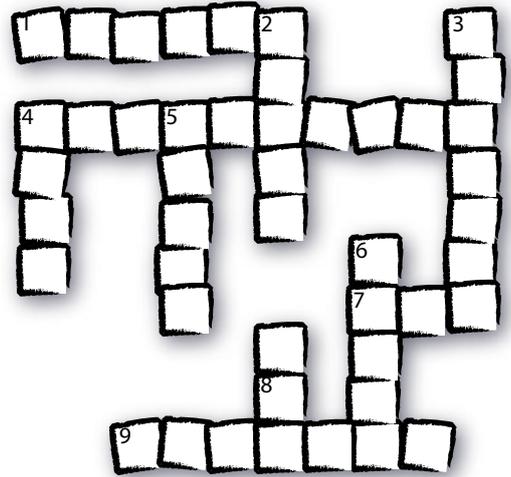


Mais qui a donc mangé toutes les fleurs du pré ?  
Relie les points dans l'ordre pour le découvrir.

Choisis le bon chemin :



Les poussins sont partis en expédition et leur maman s'inquiète beaucoup, mais quel chemin prendre ? Aide-la poule à choisir le chemin pour retrouver ses petits.



horizontalement :

1. Il cancanne ou caquète
4. Elle mange des pucerons
7. Le dernier de la classe
9. On les compte pour s'endormir

Verticalement

2. On la mange à Noël avec des marrons
3. Elle pollinise les fleurs
4. Il chasse les souris
5. Le meilleur ami de l'homme
6. Ce matin, il a tué un chasseur
8. Il peut être de ville, des champs ou de bibliothèque

Quizz :

## Le bio, qu'est-ce que c'est ?

1 - Pour toi, un produit bio c'est :

- A. Un produit diététique (qui t'aide à faire un régime).
- B. Un produit végétarien (qui ne vient pas des animaux)
- C. Un produit naturel (qui a poussé sans engrais, ni pesticide).

2 - Le logo AB signifie :

- A. Aliment Bio
- B. Agriculture Biologique
- C. Anti-Biotique

3 - Pourquoi est-ce que dans ta Biocoop, on distribue des produits en vrac ?

- A. Car c'est rigolo de tirer sur les manettes.
- B. Parce que les gens qui travaillent dans le magasin n'aiment pas ranger.
- C. Pour éviter les emballages qui polluent.

5 - Pourquoi est-ce qu'il vaut mieux acheter des produits locaux ?

- A. parce qu'ils poussent près de chez nous et qu'ils nécessitent moins de transport polluant.
- B. parce que les produits locaux sont plus riches en vitamines.
- C. parce que les agriculteurs locaux utilisent moins de pesticides.

Réponses : 1-C ; 2-B ; 3-C ; 4-C ; 5-A

