



*Nouveau service de Croc'Épi :
Traiteur & Cocktails bio*

L'ÉPI-ACTU

Croc'Épi : nouveau service traiteur - p.3

L'ÉPI-COOP

La bio locale et écologique accessible à tous - p.12

L'ÉPI-ZOOM

La rando, sport nature - p.8

L'ÉPI-TERRIEN

La Forge aux Trolls à Belle-île en mer- p.15

Edito



Pfou qu'il a été long cet hiver ! Et le printemps qui a tardé... Et puis rien ne va, vous avez vu ? Entre les vilains spéculateurs qui veulent mettre notre monde par terre pour gagner de misérables sous, le volcan qui crachotte et toussote, les retraites qu'on veut nous zigouiller et j'en passe... Nous vivons vraiment une période mouvementée. Quoique...

Souvenons-nous tout de même que dans notre histoire contemporaine, et même celle d'avant, c'est ainsi en permanence, nous avons sans cesse de nouveaux défis à relever. Ne disait-on pas au début des années 80 que c'était la crise ? Je ne vous parle même pas du premier choc pétrolier... Je pourrais même citer Platon qui disait « il n'y a plus de jeunesse »... Bref, sans minimiser les chantiers en cours à l'échelle de l'humanité, les motifs pour se mettre le bourdon ne manquent vraiment pas si on leur prête une oreille trop attentive. La peur peut être une addiction contre laquelle il faut lutter.

Pour revenir aux métaphores météorologiques, c'est vrai que le printemps a vraiment pris son temps cette année. Un peu comme un ours grincheux tapi au fond de sa caverne au sortir d'un hiver rigoureux, un peu comme si ce printemps voulait nous montrer son déploiement au ralenti pour que nous prenions encore plus de temps pour l'admirer : que du bonheur !

Le bonheur : substance immatérielle bénéfique qu'il faut aller chercher, sans béatitude, mais avec obstination, c'est notre salut.

Comme le BIO : Bonheur Immatériel Offert ??? Bof !!! Ou alors Besoin Indispensable Ordinaire. Bon, on peut en trouver plein...

Nous savons que la nourriture bio agit autant sur le physique que sur l'intellect, c'est du bien être qui coule dans nos veines et irrigue notre cerveau, du bonheur vous croyez ? Nous savons aussi que cela va beaucoup plus loin : c'est une démarche volontariste qui profite au plus grand nombre. Là nous touchons à l'altruisme, bonheur assurément !

Nos trois magasins de Lorient, Lanester, et maintenant Mellac ainsi que notre restaurant Croc'Épi sont pour moi une sorte de lutte contre la morosité. Tout est aux antipodes de la grande distribution : l'accueil 7 Épis : lorsque vous arrivez, c'est rare de ne pas avoir un « bonjour » encadré d'un grand sourire (sourire : élément primaire de la joie). Evidemment, les produits sont de haute qualité, mais tout est fait pour compléter nos attentes : pas d'agression lumineuse ou auditive, c'est presque comme si l'on faisait ses courses au marché. D'ailleurs cela s'en ressent sur l'attitude de tous ceux qui remplissent leurs caddies : nous sommes en quiétude, sereins. La sérénité est un début de bonheur intérieur non ?

Je fais un petit aparté : vous êtes allés à Croc'Épi ? Un régal, toujours ! Tout est fait sur place : qualité et goût. Merveilleux ! Le tout à prix réduit ! Petit bout de bonheur ? Evidemment ! Bon, c'est pas le tout, le beau temps pointe son museau, mon jardin m'appelle...

Je vous souhaite de belles joies estivales à tous.

Bernard Cossec du Conseil de Surveillance.

L'épi-actu

Nouveau service traiteur - p. 4

L'association Book-Hémisphères - p.6

L'épi-zoom

La randonnée, sport nature – p. 8

Le sac à dos du randonneur bio - p.10

L'épi-coop

La bio accessible à tous – p. 12

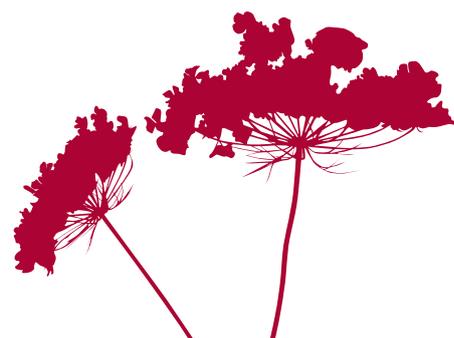
L'épi-curien

Menu d'été gourmand- p. 13

L'épi-terrien

Les ananas du Togo - p14

La forge aux trolls - p. 15



Journal édité par le Magasin les 7 Épis

Trimestriel gratuit, ne peut être vendu

Tirage : 10 500 exemplaires

Directeur de publication : Mikaël Coroller

Rédaction : Aude Philippe

BIOCOOP Les 7 EPIS

ZI de Keryado - 56100 Lorient

Parc des Expos - 56600 Lanester

Kervidanou 3 - 29300 Mellac

Conception et 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.



Les 7 Épis



DÎNER - CONCERT «BRETAGNE-AFRIQUE»

SAMEDI 19 JUIN à 20h,
au restaurant Croc'Épi
Avec Boubacar Souleymane et Pierre-Yves Prothais

Le duo fait renaître les chansons de Barry (Boubacar Souleymane) chanteur du Niger, accompagné à la calebasse, au kalangou et aussi au chant par Pierre-Yves Prothais, musicien breton. Leurs voix aux consonances songhaï, haoussa, peul et gallo se répondent, soulignées par le kountigui, instrument atypique à une corde, enveloppées par les accents, d'une guitare saturée blues rock.

Au menu de ce dîner-concert un mix culinaire « Bretagne Afrique » étonnant !

Tarif : 28€, 10€ pour les moins de 10 ans. Boissons non comprises
Infos résa : 02 97 88 31 38 (le matin)
02 97 37 58 92 (au magasin) ou par mail : crocepi@les7epis.fr Nombre de places limité, réservation obligatoire !

Assemblée Générale des 7 Épis

Mercredi 23 juin, 20h,
au restaurant Croc'Épi

Vous êtes adhérent aux 7 Épis ? Vous détenez une part sociale du magasin qui vous permet d'agir concrètement au sein de votre coopérative. L'assemblée Générale est le moment propice pour rencontrer et élire vos représentants au Conseil de Surveillance. L'occasion aussi de s'informer sur la vie économique des 7 épis et poser différentes questions relatives au fonctionnement des magasins. L'AG se conclura par une note festive avec un pot et une dégustation de produits bio, préparés par l'équipe de Croc'Épi.

Espace «Snacking» à Mellac

le 21 juin

Les 7 Épis Mellac inaugure l'été en ouvrant son espace « Snacking » Une vitrine réfrigérée placée à l'entrée du magasin, un mini four, quelques tables et chaises accessibles à tous... à déguster sur place ou à emporter. Tous les jours, du lundi au samedi midi les Finistériens pourront trouver des salades composées avec des produits locaux et de saison, des sandwichs élaborés végétarien, au poulet, au chèvre ou au poisson fumé. Envie de simplicité ? De délicieuses tartines au jambon, à la rosette ou au pâté végétal avec un verre de vin bio feront le bonheur des épiciers.



A partir du 21 juin, l'équipe du restaurant Croc'Épi fournira le magasin de Mellac en salades, quiches, sandwichs... à déguster sur place ou à emporter. Tous les jours, du lundi au samedi midi les Finistériens pourront trouver des salades composées avec des produits locaux et de saison, des sandwichs élaborés végétarien, au poulet, au chèvre ou au poisson fumé. Envie de simplicité ? De délicieuses tartines au jambon, à la rosette ou au pâté végétal avec un verre de vin bio feront le bonheur des épiciers.

Les quiches, déjà présentes au rayon frais des magasins, au saumon, aux poireaux, noisette/carotte, courgette/fêta/tomate et d'autres créations seront proposées à partir de 2€50 la part.

Les desserts du jour (servis dans des gobelets en plastique végétal biodégradables) seront présents en vitrine. Tout vous invitera à déguster les gâteaux de la boulangerie (far aux pruneaux, pavé au chocolat, ou toute autre gourmandise du rayon).

Avec l'arrivée du Snacking, le magasin de Mellac sera ouvert tous les midis. Nouveaux horaires à partir du 21 juin : 9h30-19h du lundi au samedi, sans interruption.

Nouveau au restaurant

Croc'Épi propose des steaks à la demande, cuits à la plancha et servis avec des frites, des légumes du jour ou de la salade. Les enfants peuvent bénéficier de cette nouvelle formule en demandant un steak haché frites dans le menu enfant.

La viande que l'on sert à Croc'Épi est bio et d'origine bretonne. Elle est issue de Bretagne Viande Bio, un groupement d'éleveurs bretons qui met sur le marché des viandes sélectionnées dans le respect du goût, des saveurs de la nature et de la santé. Le label BVB garantit l'origine bretonne de la viande, élevée dans le respect du cahier des charges de l'agriculture biologique.



Croc'Épi élargit ses gammes en cuisine : Nouveau service « Traiteur et Cocktails bio »



Une forte demande en service traiteur et une offre rare en bio: le restaurant Croc'Épi se lance dans une nouvelle aventure culinaire : les réceptions et cocktails... bio !

Entreprise, association ou particulier, vous avez un événement à fêter ? Un mariage, un anniversaire, un baptême, un repas d'affaires ou un départ en retraite ? Croc'Épi s'adapte à toutes sortes de demandes.

La salle du restaurant avec ses deux étages peut accueillir jusqu'à 140 personnes pour un buffet (assis) et près de 200 convives pour un cocktail (debout).

Le service traiteur est fait aussi pour les événements extérieurs. La livraison sur le lieu de fête est gratuite à partir de 70€ de commande. Il est aussi possible de retirer les plats soi-même, au restaurant.

La cuisine du service traiteur répond aux mêmes critères de qualité que le restaurant : tout est fait maison, les produits sont locaux (le plus possible) et toujours de saison.

La cuisine est fine et créative, la qualité, la fraîcheur et le goût sont une priorité !



LES PRESTATIONS CROC'ÉPI SERVICE TRAITEUR ET COCKTAILS 2010

Canapé froid :

1.10€ PIÈCE

- pain de mie pesto et chèvre
- pain de mie tapenade
- pain de mie crème de saumon
- pain de mie rillettes
- pain de mie chutney aux algues
- pain de mie mimosa

Amuse bouche chaud:

0.90 € PIÈCES

- mini pizza
- mini quiche
- petit flan de légumes
- petite brochette pruneaux bacon
- brochette pomme céleri

Amuse bouche froid :

1.10 € PIÈCE

- petite galette de blé noir au beurre de sardine
- brochette comté et jambon de pays
- polenta tomates séchées et féta



Verrine salée végétariennes :

0.90 € PIÈCE

- mousseline de betterave et gingembre
- cappuccino avocat et citron
- légumes du puy, et mousseline des princes de Bretagne

Verrine salée :

1.10 € PIÈCE

- tartare de saumon aux fines herbes
- brouillade d'œuf au chèvre et basilic
- effiloché de poisson à l'Aramé
- méli- mélo de poulet et légumes aux aromates chinoises
- tartare de st jacques à l'huile de noisette (supp de 0.40€)

Réduction sucrée:

1.10 € PIÈCE

- mini pavé au chocolat
- madeleine à la betterave
- mini tartelette aux fruits de saison
- petit flan rhum raisin

Verrine sucrée :

1.10 € PIÈCE

- mousse de fruits en verrine
- mousse chocolat caramel
- mousse de fruits de saison
- crème de noisette ou vanille

Quelques formules pour l'apéritif

Formule N° 1 à 7 € par pers.

Cocktail de fruits secs, olives, 3 amuses bouches chauds et 3 froids.

Formule N° 2 à 9.50 € par pers.
(végétarien)

Cocktail de fruits secs, olives, 3 canapés froids, 3 chauds et 2 réductions**

Formule N° 3 à 9.50 € par pers.
(végétarien)

Cocktail de fruits secs, olives, 3 canapés froids, 3 chauds et 2 réductions sucrées.





Les incontournables !

- Pain surprise campagnard ou de la mer - 25 € pièce
- Hérisson de légumes et ses petites sauces maison - 18€
- Chips de légumes maison - 22 € le kilo



Nos buffets bio

BUFFET DE L'ISOLE

12.80 € /pers

Salades composées à base de crudités, céréales et légumineuses
Terrines végétales
Quiches du jour
Les desserts : pavé au chocolat ou bavaois aux fruits de saison ou flan coco ou tarte de saison.

BUFFET DU BLAVET

13.80 € /pers avec plat chaud

Salades composées à base de crudités, céréales et légumineuses
Cakes de légumes
Plat du jour du restaurant ou Croustillant de poisson et julienne de légumes+ riz ou Émincé de poulet au curry gratin de pomme de terre
Les desserts : choix entre 3 desserts du jour.

BUFFET DE LA LAÏTA

15.80 € /pers

Salades composées à base de crudités, céréales et légumineuses
Assiette de charcuterie
Terrine végétale et terrine de volaille
Assiette de viandes froides (rôti de bœuf ou porc ou poulet froid)
Quiches du jour
Deux desserts au choix : pavé au chocolat, bavaois aux fruits de saison, flan coco, tarte de saison.



BUFFET DU SCORFF

22 € /pers.

Salades composées à base de crudités, céréales et légumineuses
Assiette de charcuterie
Mousse de légumes de saison
Assiette de viandes froides (rôti de bœuf ou porc ou poulet froid)
Chips de légumes maison
Terrine végétale, terrine de poisson et terrine de volaille
Quiches du jour
2 desserts au choix : fondant au chocolat, bavaois aux fruits de saison, flan coco, tarte de saison et salade de fruits.

Tous ces buffets peuvent être accompagnés d'un plateau de 3 fromages pour 10 pers (pour 35 €)

Les prestations peuvent être adaptées aux besoins de chacun. N'hésitez pas à nous solliciter pour toute demande complémentaire.



Book Hémisphères

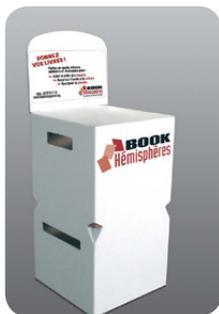
Association & entreprise de l'économie sociale et solidaire

Vos vieux livres vous encombrant et vous ne savez qu'en faire ? Plutôt que de les jeter, vous pouvez désormais les déposer dans des boîtes placées à chaque entrée du magasin.

Les membres de l'association Book Hémisphères se chargeront de leur offrir une nouvelle vie.

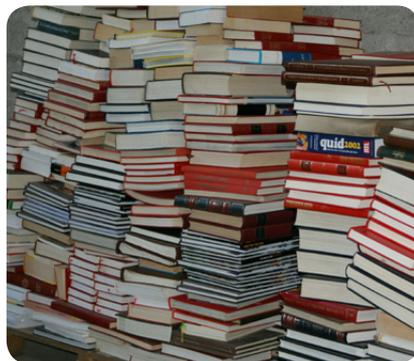
La toute jeune association Book Hémisphères, née en 2009 dans l'esprit de Benjamin Duquenne, jeune chef d'entreprise passionné de livres, a démarré son activité cet hiver sur la zone de Kermaria à Kervignac. Son objectif est triple : créer des emplois, faciliter l'accès à la culture pour tous, et protéger l'environnement... avec une devise : un livre, ça ne se jette pas !

Le premier objectif est atteint. Après juste quelques mois d'activité, le hangar de 800 m² déborde de livres et deux personnes ont été embauchées au tri. Evelyne et Patrick, tous deux en contrat d'insertion, s'attendent à la tâche. Juste à côté, dans leurs petits bureaux en préfabriqué, Karine Zlotykamien et Dominique Denuault, les deux chargés de mission du projet, nous expliquent comment ils souhaitent développer l'activité : « L'idée est de réussir à créer ici une plateforme de collecte, de tri, de reconditionnement, et de redistribution des livres. »



Le tri

En ce moment pour Evelyne et Patrick, l'essentiel de l'activité, c'est le tri. « Nous aimons dire que nous inventons un métier : celui de trieur de livres, nous dit Dominique. Nous avons mis en place des critères de tri : romans, manuels scolaires, formats poche, livres reliés... avec bien sûr des sous-catégories selon les formats, l'année de l'édition ou l'état des ouvrages. » Les nouveaux salariés doivent paradoxalement se détacher de leur amour des livres pour être efficaces dans le tri, éviter de s'attarder sur chaque



bouquin et ne pas hésiter à mettre au recyclage les plus abîmés. Pour ces livres en fin de vie, l'association est en contact avec une autre entreprise d'insertion bretonne, spécialisée dans la collecte du vieux papier destiné à être transformé en pâte à papier.

Les différents circuits de distribution

Atteindre l'équilibre financier et pérenniser l'activité est, bien sûr, primordial pour cette jeune association. Une fois le tri bien rôdé, il faudra donc remettre une partie de ces livres sur le marché. « Nous espérons intéresser les professionnels du livre d'occasion, confie Karine, les bouquinistes principalement. » Le hangar pourrait donc bientôt se transformer en plateforme de distribution. Avec ses 100 000 livres actuels, on imagine le potentiel ! Dans un deuxième temps, les livres seront redistribués à diverses associations, hôpitaux, prisons, ou cours de soutien scolaire. « Une fois la structure stabilisée, nous développerons l'activité de redistribution. Nous réfléchissons à un cahier des charges en nous inspirant de la charte du don de livre, car envoyer des livres en Afrique n'est pas forcément une bonne chose. Peu adaptés aux besoins, ils risquent en outre de porter préjudice au secteur local de l'édition. »

Alors si vous aussi souhaitez faire un geste à la fois solidaire, citoyen, et écologique, offrez vos vieux livres à Book Hémisphères, ou rejoignez-les comme adhérent ou bénévole. Toute aide sera la bienvenue, pour que vive « durablement » ce projet indépendant de solidarité, d'échange et de culture.

www.bookhemispheres.org



FESTIVAL SAUMON, TROIS JOURS POUR FAIRE LA FÊTE AU POISSON ROI.

Marie-Hélène Babinot, membre du CS des 7 épis, s'investit tous les ans en tant que bénévole au FESTIVAL SAUMON à Pont-Scorff. Elle a notamment participé à la création de toilettes sèches sur le festival et a mis en place le partenariat qui nous lie à cet événement.

La Biocoop de Lorient fournit les rouleaux de papier, le savon et les nettoyants pour les toilettes. En échange, nous informons sur l'importance d'utiliser des produits d'entretien écologiques pour la qualité de notre eau.



Cette année le festival SAUMON se déroulera les 9, 10 et 11 juillet.

Au programme :

concerts, spectacles de rues, balades contées, ateliers et activités sciences et nature autour de l'eau... dans une ambiance conviviale qui fait la réputation du festival où tout est GRATUIT, sauf « le manger et le boire » !

<http://www.festivalsaumon.fr>

Une nouvelle Biocoop sur la route des plages : La Belz' Saison

François, ancien salarié des 7 Épis de Lanester, ouvre avec son associé Anthony (lui aussi ancien salarié de Biocoop Callune à Pontivy) un nouveau magasin Biocoop. Leur projet : développer une Coopérative de salariés (SCOP) au cœur d'une région traditionnellement maraîchère en bordure de la rivière d'Étel à Belz. L'objectif : offrir aux consom'acteurs un nouveau pôle de distribution et de développement de la bio dans un bâtiment éco-construit. Avec deux salariés au départ et 250m2 de surface de vente, Anthony et François comptent bien perpétuer l'esprit coopératif du réseau. Les 7 Épis parrainent le projet depuis son origine. Les échanges ont été nombreux avec les anciens collègues, sur les aspects techniques comme sur le soutien moral ! L'ouverture du magasin est prévue le jeudi 1^{er} juillet à 9h30. Il sera ouvert du mardi au samedi et se situe sur le Parc d'activité de la Ria à Belz. Nous leur souhaitons de Belz' Aventures !

Les 7 Épis, partenaire de Kizzy



Kizzy Sokombe, jeune navigatrice port-louisienne de 32 ans, se prépare à une course au large mythique : la Transat 6,50 (la fameuse «Mini-Transat»), une traversée de l'Atlantique à la voile, en solitaire. Plus de 80 bateaux prendront

le départ de la Transat 6,50 en 2011, pour laquelle deux années de préparation sont nécessaires. Kizzy propose aux entreprises qui souhaitent communiquer à travers la voile, de multiples possibilités de partenariats : participation à la vie événementielle de l'entreprise, journées en mer «esprit d'équipe», communication médias autour du projet... Kizzy ne manque pas de moyens pour offrir une vraie aventure humaine à ses sponsors ! Consom'actrice de produits bio et engagée dans des projets locaux de protection du littoral, Kizzy porte des valeurs proches du projet Biocoop : respect de l'environnement, responsabilité sociale, et bien sûr, énergie et motivation ! C'est donc en toute logique que les 7

Épis Biocoop accompagneront Kizzy sur la Transat 6,50, en contribuant à son avitaillement. Ce partenariat permettra le développement d'une diététique bio en mer. Si vous êtes, vous aussi, sensible au monde de la mer, rejoignez Kizzy dans son défi sportif ! www.kizzy-laure.com

Les derniers ateliers avant l'été

LES COURS DE JARDINAGE AVEC LIORZHOU

- 12 juin - Les secrets « des mauvaises herbes », par Soazig Le Hénauff
- 29 juin - Paillage, couvre-sol, l'utilisation de l'eau, les traitements, les purins, décoctions...
- 6 juillet - Cueillette des graines, sélection et conservation des semences, par l'association Koal Kozh

Contact liorzhou56@gmail.com
06 20 82 63 77 – 02 97 84 94 68

LES COURS DE CUISINE AVEC FRANCE LEMONNIER

- Millet, pâtés végétaux et pâtes à tartiner.
- Lorient : 12/06, Lanester : 19/06
Contacter France : 02 97 23 01 18

ATELIERS « PEINTURES ET ENDUITS » ÉCOLOGIQUES DE

NATHALIE PETRON

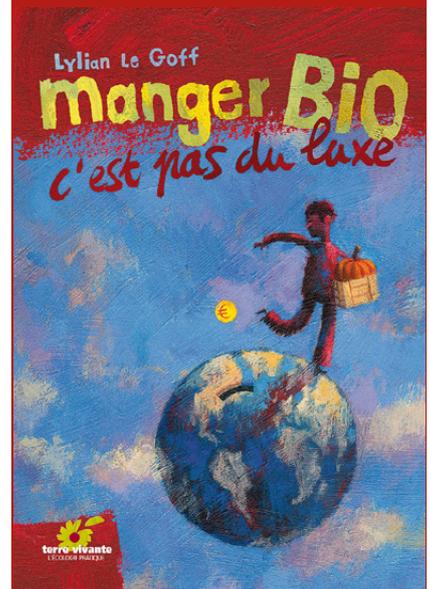
- Théorie : LA TERRE
 - Pratique : Enduit de terre paillée, enduit de finition avec incrustations. Le badigeon à l'argile.
- SAMEDI 26 JUIN - LUNDI 28 JUIN
Contacter Nathalie : 02 97 34 10 27 - 06 99 44 12 47

ATELIERS « FAIRE SOI-MÊME » AVEC SOPHIE BOQUET

- Atelier « sirop plantes et agrumes » Lorient 16/06 - Lanester 23/06
 - Atelier « biscuits aux épices et aux huiles essentielles, bonne humeur et santé » Lorient 30/06 - Lanester 03/07
- Contacter Sophie :
Tél : 02 56 37 09 63 / 06 63 33 89 47



Conférence
Lyliau
le Goff
«Manger bio, c'est pas du luxe»
Lundi 28 juin à 20h, salle Polyvalente de Baye



Manger bio, est-ce vraiment du luxe ? Comment comparer les coûts entre bio et non bio ? Lyliau Le Goff met tout sur la table et apporte des réponses sans ambiguïté.

Médecin environnementaliste, Lyliau Le Goff est impliqué depuis des années dans la prévention sanitaire par une alimentation de qualité à la portée de tous. Cofondateur et animateur de plusieurs réseaux associatifs et coopératifs, il tend à promouvoir un véritable développement durable et l'essor des produits biologiques.

La conférence sera suivie d'un échange de recettes simples à réaliser et peu coûteuses, Et bien sûr d'une dégustation de produits bio !

Cet été, fini la bronzette: on chausse ses baskets !

Quel bonheur, l'été est enfin là ! Avec lui le temps des grands bols d'airs, des sports de plein air, des longues balades où l'on peut vivre en intimité avec la nature, au rythme du soleil. C'est le moment de se défaire du stress quotidien et de s'adonner aux activités que l'on aime mais que l'on a trop rarement l'occasion de pratiquer pendant le reste de l'année : marche, sports nautiques, cheval, vélo... A chacun son plaisir pour s'oxygéner la tête et les jambes et recharger ses batteries avant le prochain hiver.

Les bienfaits de la randonnée

La randonnée par définition, est une grande promenade dans la nature qui nécessite un effort prolongé. Avec la randonnée, nous travaillons nos muscles en douceur mais en profondeur et nous améliorons notre rythme cardio-vasculaire. Pratiquer un exercice long et continu permet de renforcer le muscle cardiaque, gagner en résistance physique et psychique, perdre du poids... La liste est longue sur les bienfaits de la randonnée qui ne présente que très peu de contre indication médicale.

Et c'est sans compter le plaisir de se dépenser en étant complètement connecté à son environnement. Qu'on soit sportif ou plutôt contemplatif, la randonnée offre des plaisirs immenses à tous ceux qui s'y adonnent.

La rando pédestre

La marche est l'activité la plus représentative de la randonnée, elle est l'exercice le plus naturel qui soit. C'est le meilleur antidote contre les maux reliés à l'inactivité car elle entretient la souplesse sans imposer d'effort violent. Les membres inférieurs subissent des chocs de 2 à 4 fois le poids du corps lors de la course alors que pour la marche, le coefficient est d'environ 1,5. Marcher d'un pas vif oblige le cœur à travailler davantage pour oxygéner suffisamment les muscles. Cet effort supplémentaire accroît la force de ses contractions et lui permet de battre plus lentement que le cœur d'une personne sédentaire. De plus, l'activité physique favorise l'augmentation du taux de ce qu'on appelle le « bon cholestérol », celui qui non seulement ne s'accumule pas sur les parois des artères, mais empêche l'accumulation du « mauvais cholestérol ». La marche est si bénéfique que la plupart

des cardiologues la prescrivent de préférence à tout autre exercice. Le site internet www.bretagne-rando.com offre un grand choix d'itinéraires avec toutes les infos nécessaires sur les degrés de difficulté, la beauté des paysages et même des vidéos des sentiers à découvrir.

La rando kayak

En rivière ou à la mer, le canoë-kayak offre de multiples possibilités pour ravir les débutants comme les plus sportifs. Dans un canoë, on rame à genoux d'un



seul côté, avec une pagaie simple, seule ou à deux. Le kayak est, quant à lui, monospace. On rame des deux côtés avec une pagaie double, en position assise. Ce sport développe, tout comme l'aviron, les muscles des bras, mais aussi les abdominaux, très sollicités. En randonnée, il peut aussi être l'occasion de découvrir une région, au fil de l'eau. La Bretagne est la région française qui bénéficie de la plus grande longueur de côtes. De Cancale à Pornic, le littoral se déroule sur 1 100 km, mais il double sa longueur si l'on inclut les nombreuses îles. Notre région est donc un lieu de prédilection pour les randos nautiques qui permettent d'approcher des lieux inaccessibles à pied. Sur le site www.nautisembretagne.fr, découvrez une multitude de balades ou de randonnées à réaliser en bateau, char à voile, avec palmes et tuba...



« J'ai commencé les randos kayak en septembre de l'année dernière. J'avais déjà testé le Kayak en balade dans les gorges de l'Aveyron. La proximité avec l'eau m'avait beaucoup plu – je voulais donc acheter un kayak pour pratiquer régulièrement par chez moi, en mer, sauf qu'à la première sortie toute seule j'ai fait la douloureuse connaissance de rochers coupants. J'ai donc cherché un club pour apprendre les bases de la navigation et j'ai trouvé KAMINOKAYAK à Lomener, club qui propose des randonnées le long des côtes et des îles bretonnes.

Depuis que j'ai démarré, j'ai pu découvrir les falaises de Quiberon et ses pousses pieds, j'ai fait le tour de la presqu'île de Gâvres au départ de Kernével et dernièrement, au printemps, nous sommes partis à Groix avec bivouac sur la plage... coucher de soleil et souvenirs inoubliables !

Le Kayak me procure détente et sérénité... L'eau me vide la tête... Après la randonnée je suis complètement relaxée, je sens les muscles qui ont travaillé : les bras, les abdos et même les jambes puisqu'elles servent à maintenir un bon équilibre. En rando, j'emène ma gourde filtrante, des fruits secs ou des barres de céréales germées. En bivouac, je n'oublie pas la petite bouteille de vin... après l'effort le réconfort... C'est fou ce qu'on peut stocker dans un Kayak !

Brigitte Guyader
Responsable des 7 Epis Mellac



Quand je suis à cheval, je me concentre sur tous les détails : la position de mes jambes, de mes mains, le dos. Tous mes muscles travaillent. Plus rien d'autre n'existe.

Quand j'étais adolescente, au retour d'une balade à la tombée de la nuit, j'ai voulu galoper dans un champ, malheureusement je n'ai pas vu le fil électrique que mon père avait installé. Heureusement, personne n'a été blessé. Le lendemain, je réparais la clôture.

Pour moi c'est le sport idéal. Je peux laisser la vie quotidienne derrière moi. Après l'équitation, je suis contente de moi et le monde me paraît plus beau.

Michaela
Responsable du restaurant *Croc'Épi*

La rando équestre

L'équitation est, de tous les sports, le seul qui nous mette en relation avec un animal. C'est la grande spécificité de cette activité, celle qui la rend unique au sein du vaste domaine des pratiques physiques et sportives. En randonnée, profiter de la nature avec un animal comme partenaire procure un immense bonheur au cavalier à travers les liens étroits, voire complices, qu'il tisse avec sa monture. L'équitation est plutôt riche sur le plan psychique. Le cavalier doit acquérir du "self-control" en toutes circonstances, de la confiance en soi pour maîtriser un animal de 500 kilos. Le plan physique n'est pas en reste car il faut trouver le bon équilibre de la colonne vertébrale et faire travailler sa musculature profonde : les muscles stabilisateurs de la colonne vertébrale (abdominaux et adducteurs), la musculature périphérique des hanches et les muscles de la colonne cervico-dorsale.

Quand on a un bon niveau d'équitation, ce n'est pas mauvais pour le dos, au contraire. L'équitation permet une bonne musculature du dos, et c'est un bon travail pour l'axe rachidien. Par contre, on risque plus en montant à cheval qu'en faisant du footing ou de la natation. D'une façon générale, l'équitation est le sport à plus haut risque dans la liste des dix premières fédérations olympiques. Mais les claquages, fractures, entorses, etc... sont plus fréquentes dans les autres sports. Disons qu'en équitation, les accidents sont plutôt rares (moins d'un accident pour 1000 heures d'équitation), mais quand ils surviennent, ils peuvent être graves.

Le site internet www.equibreizh.com recense tous les chemins de randonnées praticables à cheval en Bretagne, il propose aussi la liste des centres de tourisme équestre titulaires d'un diplôme d'Accompagnateur ou de Guide de Tourisme Equestre.



La rando paddle

J'aime faire une randonnée de temps en temps en stand up paddle (une sorte de très long surf 14 pieds soit 4m30 sur lequel on se tient debout et on rame avec une grande pagaie).

Pour partir, ça dépend de la marée, je démarre de la petite mer de Gâvres, soit pour aller au fond de la petite mer soit dans la rade ou au large de Gâvres, en général je rame entre 1h30 et 2h30. J'ai commencé il y a 6 ans suite à une blessure pour me renforcer les épaules de façon sympa. C'est quand même un peu du surf, on arrive à surfer quelques vagues de houle de temps en temps et la position debout est intéressante, l'angle de vue est différent pour voir les fonds marins et les poissons et en plus ça fait un peu «gondole à Venise».

Etre sur l'eau ça rafraîchit toujours les idées, au niveau physique ça remplace un footing sauf qu'on travaille les bras mais aussi les jambes et les abdos car on est sans cesse en recherche d'équilibre. Pour la petite anecdote, un jour je faisais le tour de Gâvres et j'ai commencé à surfer une vague de roche qui déroulait tranquillement, le vent s'était levé un peu plus tôt et je me suis rendu compte que je n'avais pas mis le leash qui me raccroche à la planche donc en cas de chute sur cette vague j'étais bon pour une bonne heure de natation dans l'eau à 10°C sans combinaison, c'est sûr ça m'aurait rafraîchi les idées ! Ce que j'emporte avec moi pour ces randonnées ? de l'eau «osmosée» dans le camel bag suffit!

Mikaël
Directeur des 7 Épis



Le sac à dos du parfait randonneur... bio !

Que l'on parte crapahuter en montagne ou que l'on descende une rivière en kayak, mieux vaut être bien équipé pour parer aux coups durs : faim, soif, soleil, bobos... Voici le contenu du sac à dos du parfait randonneur bio qui permettra de tenir bon la distance, tout en prenant soin de l'environnement.

La gourde

Le randonneur bio n'achète – bien sûr – plus d'eau en bouteille plastique. Il est conscient que ces emballages inutiles coûtent cher à l'environnement : les bouteilles non consignées en plastique (PET) engendrent chaque année des milliards de tonnes de déchets. En France, seuls 50% de ces contenants sont recyclés. Il est donc primordial pour le parfait randonneur (bio) d'être équipé d'une gourde... en voici deux que vous trouverez en magasin et qui ont toutes deux des qualités exceptionnelles :

La gourde SIGG

Parfaitement étanche et ultra-résistante, la gourde SIGG est fabriquée en Suisse par extrusion, à partir d'une seule pièce d'aluminium. Le revêtement intérieur non toxique (sans phtalate ni bisphénoïl actif) est appliqué par cuisson. Il reste souple et ne se fissure pas pendant toute la vie de la gourde. Neutre au goût, il résiste à l'acidité des jus de fruits, les boissons conservent donc jusqu'au bout leur saveur initiale. Les gourdes SIGG sont écologiques car elles peuvent être recyclées à 100% et rapidement, contrairement à l'acier ou au plastique (PET) qui met plus de 10 ans à retrouver une nouvelle vie. L'usine de fabrication se trouve en Suisse, au bord d'une rivière et utilise l'énergie Hydraulique.

SIGG est affilié au mouvement "1% pour la planète", dont les membres versent 1% du montant de leurs ventes à un réseau international pour la sauvegarde de l'environnement.

Site : www.sigg.com/fr

La gourde filtrante « SPORT BOTTLE »

Pendant les vacances, difficile de filtrer l'eau comme à la maison. La gourde « SPORT BOTTLE » permet d'obtenir une eau pure partout où l'on se trouve car elle comporte le double SYSTÈME de MICRO FILTRATION + ADSORPTION IONIQUE. Le filtre de la gourde est conçu pour enlever ou réduire nettement un grand nombre de contaminants dangereux pour la santé, en provenance de sources incertaines, y compris lacs, étangs stagnants, rivières et les approvisionnements en eau dans les pays étrangers où les normes peuvent être inférieures. Très pratique pour des campeurs, randonneurs, elle est idéale pour les voyages à l'étranger.

Site : www.aqua-techniques.biz



Chaque année, SIGG lance de nouveaux designs, créés par des artistes du monde entier. Existent en 0.3 L, 0.4 L et 0.6 L

La crème solaire

Lors d'une randonnée de plusieurs heures, la peau est inévitablement surexposée aux rayons UV qui peuvent être responsables d'un vieillissement prématuré de l'épiderme. Pour profiter des bienfaits du soleil sans désagrément, une crème solaire optimale est indispensable. La gamme SANTE Soleil propose un système de protection 100% minéral, qui plus est, sans nanoparticules. Ces filtres UV naturels se posent sur la peau comme un film invisible et reflètent la lumière tel un miroir.



LES AVANTAGES DU FILTRE MINÉRAL

- Il est actif immédiatement après application (le filtre de synthèse, lui, agit 20 à 30 minutes après l'application.)
- Il filtre toute la gamme des UV (A, B et C).
- Il est « inerte », son action ne faiblit pas, sauf en cas de bain prolongé ou de forte transpiration.
- Il est naturel, contrairement au filtre de synthèse qui modifie l'équilibre hormonal et pollue l'environnement (mer, lac, rivière).

Les fruits secs

Un vrai encas de randonneur bio ne peut se passer sans fruits secs. Un fruit frais contient 80% d'eau. Imaginez le concentré nutritif après séchage : jusqu'à 5 fois plus d'énergie ! Réputés pour leur grande richesse en fibres, ils apportent oligo-éléments, minéraux et vitamines, et offrent des sucres variés facilement assimilables par l'organisme. Véritables concentrés d'énergie et de calories, délicieux et hautement nutritifs, ils apportent tonus et soleil à notre sortie nature.

Les barres énergétiques

Les barres vitalité, dans leur emballage individuel facile à glisser dans la poche ou le sac, constituent une source énergétique pour la randonnée et les activités génératrices de consommation calorifique élevée.

LA BARRE PERL'AMANDE

contient 38% d'amande, fruit sec oléagineux riche en « bons » lipides, protéines, vitamines, minéraux et fibres. (fabriquée en Provence)

LA BARRE DE CÉRÉALES GERMÉES

avec ses graines de kamut, d'épeautre et de seigle, associées à de nombreux fruits secs, apporte de nombreux acides aminés, enzymes actives, vitamines et oligo éléments. La germination rend ce capital nutritionnel bio disponible et d'assimilation élevée. (fabriquée au Centre de la France)

LES BARRES DE CÉRÉALES BIO SOLEIL

Les qualités gustatives et nutritionnelles de ces barres les placent d'emblée parmi les meilleures. Avec 18% de céréales, des fruits ou du chocolat, des flocons d'avoine et juste ce qu'il faut de sucre, le savant dosage leur confère des qualités nutritionnelles intéressantes et les rendent délicieuses. (fabriquées dans les Alpes).



Les couverts SIGG

Le couteau 3 en 1 de SIGG est un set de couverts couteau, cuillère, fourchette détachables les uns des autres. La technique est assez simple : après avoir déplié la cuillère puis la fourchette, vous faites coulisser la cuillère au niveau du manche et de même pour la fourchette dans le sens inverse. Les couverts une fois détachés les uns des autres peuvent être pliés pour être transportés séparément.



Le Tégarome pour les petits bobos

Si la trousse de secours du parfait randonneur bio devait tenir dans un petit flacon, ce serait sans hésiter un petit flacon de Tégarome. Ce mélange d'huiles essentielles créé par le Docteur Valnet favorise la régénération saine et rapide de l'épiderme : petites égratignures ou contusions, ampoules, brûlures superficielles, coups de soleil, piqûres d'insectes, de méduses...

Le Tégarome s'utilise pur en application locale ou en compresses bien imprégnées. Utile à tous moments, Tégarome est à lui tout seul une vraie trousse à pharmacie.



Manger bio sans dépenser + c'est possible !

Crise économique oblige, nous faisons aujourd'hui plus que jamais attention à ce que nous achetons. Les budgets vacances, maison, vêtements sont revus à la baisse... Alors comment continuer à consommer une bio de qualité, éthique et écologique sans dépenser plus ? Voici quelques petits conseils pour alléger le coût de son panier.

En traquant les produits

« La bio je peux »

Toute l'année, Biocoop propose une sélection de produits de base à petits prix, de 10 à 30% moins chers. Les fabricants, plateformes de distribution et magasins biocoop se mobilisent et réduisent leur marge. Ces produits de consommation courante (thé, café, pâtes, beurre, lessive...) sont repérables en rayon grâce au Logo « La bio je peux ».



En choisissant les produits « à marque » biocoop

Depuis l'an dernier, biocoop a créé des produits à sa propre marque qui répondent à des critères de qualité exigeants : développement des filières bio, solidarité avec les producteurs, respect de l'environnement. Le jus d'orange bio Biocoop en plus d'être 100% pur jus et issu de fruits bio, est élaboré exclusivement avec des oranges du bassin méditerranéen, soit 3 fois moins de kilomètres que des oranges du Brésil. Les carottes râpées et taboulés aux légumes du soleil sont fabriqués par l'entreprise Cléa dans le Maine et Loire qui s'associe avec une coopérative locale de fruits et légumes axé sur le développement local et la saisonnalité.



Les emballages sont composés d'une partie en carton recyclable qui assure la rigidité de la barquette en nécessitant moins de film plastique alimentaire.

En privilégiant les produits en vrac et les grands conditionnements

Avez-vous remarqué nos caddies comparatifs à l'entrée du magasin ? Ils démontrent qu'en achetant des produits en vrac et en grand conditionnement, on fait de réelles économies. A Lorient par exemple, le caddie de droite (photo ci-dessous) avec le riz, les pâtes, les lentilles, le sucre et même les biscuits pris dans les grands silos - ainsi que le café, le vin, la farine ou l'huile d'olive choisis en grands contenants représentent 34% d'économie. Le vrac et les grands conditionnements : moins d'emballage, moins cher : il n'y a plus à hésiter !



En buvant de l'eau filtrée

Dans nos magasins, finie l'eau en bouteille plastique pour le bien de la planète... Et du porte-monnaie ! L'eau en bouteille, c'est 10kg de déchets par an et par personne, 300 kms avant d'arriver à notre verre et surtout, c'est 100 à 300 fois plus cher que l'eau du robinet !

Un mode de filtration hyper-performant tel que le système en osmose inverse est onéreux à l'achat (399€) mais vite amorti. Quand on sait qu'une famille de 4 personnes dépense en moyenne 50€ par mois dans l'eau en bouteille... Le calcul est vite fait ! En 8 mois, on a remboursé entièrement le système et on commence à faire de belles économies.

En consommant AU-TRE-MENT !!!

Un bon petit plat fait maison est indiscutablement meilleur pour les papilles et le budget. En choisissant des produits de saison et locaux si possible, en évitant les produits transformés et en portion individuelle, on se fait plaisir et on réduit le coût de ses repas.

Consommer « mieux » et « moins cher » c'est aussi limiter les produits issus d'animaux qui sont plus onéreux. La viande à tous les repas est inutile sur le plan nutritionnel. Remplacez-la plusieurs fois par semaine par des protéines végétales ou une association céréales et légumineuses.

Dernière astuce : avec les produits complets ou demi-complets moins raffinés (sucre, céréales, pain) on est vite rassasié donc... on diminue les quantités consommées.

Le soir, un petit gratin de pâtes demi-complètes avec des courgettes locales précuites à la vapeur, un boc de crème légère 20cl, le tout saupoudré d'un peu de gruyère râpé, d'une pincée de sel et de poivre... Pour 4 personnes, ce plat revient à moins de 5€, il est rapide à réaliser et contient tout ce qu'il faut pour un repas équilibré du soir. La preuve : 0€45 (240g de coquillettes demi-complètes en vrac) + 1€50 (les 3 courgettes) + 1€37 (1/2 paquet de gruyère) + 0€90 (le boc de crème légère) = 4€22, soit 1€05 par personne. Retrouvez des recettes simples, faciles et pas chères sur le site www.biocoop.fr.

N'oubliez pas qu'en tant qu'adhérent à la coopérative vous avez le droit à une visite guidée gratuite et personnalisée de votre magasin sur le thème « Manger bio sans dépenser plus ».

Pour prendre RDV, appelez Sylvie notre diététicienne au 06 13 43 84 40.

Menu d'été gourmand



ENTRÉE

Saumon mariné aux épices crème fleurette au citron jaune

1,2 Kg saumon cru en filet
400g sel fin
400g sucre
Epices : 40g de fenouil, 40g de baies roses, 25g de cumin, 40g de mélange poivre
1 botte de ciboulette
25cl crème liquide
1 tête de feuille de chêne
2 citrons
Sel, poivre

Mettre le saumon à mariner (sel + sucre + épices) 24h à l'avance en le réservant au frigo. Après ces 24h, rincer dans 1 bac en changeant l'eau 2 fois puis éponger. Monter la crème liquide en chantilly. Ajouter le citron pressé + sel + poivre + 3 gouttes d'huile essentielle de citron (facultatif selon le goût souhaité). Enfin, couper le saumon en fines tranches. Dresser son assiette. Faire une quenelle de crème, ajouter un dôme de salade, ciboulette ciselée sur l'assiette. Déguster.



PLAT

Brochette de poulet, barigoule de légumes et riz aux saveurs de sarrasin

4 filets de poulet (600g environ)
300g de riz
30g de kasha
200g de champignons bruns de Paris
350g de courgettes
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 fenouil
1 oignon
1 tête d'ail nouveau
1 bouquet de thym frais
10cl d'huile d'olive

curry

Tailler tous les légumes en gros cubes sauf le fenouil en grosses lamelles. Réaliser les brochettes avec un filet de poulet coupé en 4. Empiler sur le pique l'un après l'autre : oignons, champignons, poivrons, courgettes et poulet. Réaliser 4 fois l'opération, l'ordre importe peu. Avec le reste de légumes nous allons

RÉALISER UNE BARIGOULE :

Faire revenir dans une poêle oignons et ail dans l'huile d'olive et le thym. Y ajouter le fenouil, puis l'aubergine, les champignons, les poivrons et les courgettes.

Laisser cuire 7 à 8 minutes à feu doux : les légumes doivent rester croquants. Cuire le riz, et 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le sarrasin. Enfin, cuire les brochettes au barbecue avec un filet d'huile d'olive. Ajouter sel, poivre et curry.



DESSERT

Tartelettes aux fraises

250g de fraises
Pâte sablée :
250g de farine
125g de sucre
125g de beurre
1 oeuf

Mélanger farine + beurre ramolli jusqu'à ce que le mélange soit sableux. Ajouter l'œuf et le sucre puis mélanger. Laisser reposer la pâte pendant 1 heure. Abaisser la pâte puis la disposer dans les moules à tartelettes. Enfin, cuire à blanc les fonds de tartelettes 10min à 180°

CRÈME PÂTISSIÈRE :

50cl de lait
125g de sucre
40g de farine de riz
4 jaunes d'œufs
+ / - 4 gousses de vanille
Crème fouettée (20 cl)

Porter à ébullition le lait + la vanille. Fouettez les jaunes + sucre (blanchir), puis ajouter la farine de riz. Verser le lait chaud sur le mélange. Remettez le mélange dans la casserole et faire cuire en fouettant. Dès l'ébullition, retirer du feu. Mettre à refroidir. Dès que la crème est froide, incorporer la crème fouettée. Délicatement, garnir les fonds de tartelettes de crème, puis des fraises préalablement lavées. Enfin, napper les tartelettes de confiture de fraise diluée dans un peu d'eau et mettre au frais.

Les 3 recettes
proposées sont
prévues pour
4 personnes.



Marie Dréan a d'abord travaillé aux 7 Épis, tous les samedis pendant 6 ans (elle était étudiante) avant d'être embauchée à poste fixe et à temps plein au rayon sec du magasin de Mellac. Cet hiver, elle est partie pour un voyage touristique avec son ami au Togo. Elle en a profité pour se rendre sur le lieu de production des ananas bio et équitables que l'on vend dans nos magasins Biocoop. Voici son témoignage.

Quelques deux heures de route sur des chemins caillouteux à bord d'un quatre- quatre (bien obligé avec l'état de la chaussée) pour enfin découvrir un groupe de personnes attelé au rangement de fruits, séparés par producteur. Les femmes, vêtues d'un pagne, munies d'une grande bassine en acier sur leur tête, déposent les ananas cueillis mûrs. La culture de fruits biologiques impose une cueillette de fruits mûrs.

La récolte du jour vient d'être effectuée, les ouvriers nettoient les ananas un à un

Les Ananas du Togo

vus par Marie, salariée des 7 Épis à Mellac

pour les mettre dans de grandes caisses. Aujourd'hui c'est la fin de la cueillette et le départ pour l'usine de conditionnement. Face aux généreuses feuilles pointues entourant chaque ananas: c'est un émerveillement. Un plant donne un fruit qui nécessite de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

Le camion frigorifique transportant les récoltes passe chez chaque groupement de producteurs et redescend avec beaucoup de précautions pour ne pas abîmer les fruits. 4 à 5h de temps pour acheminer la cargaison.

Une trentaine d'ouvriers réceptionnent la récolte dans cette usine.

Pour chaque lot correspondant à la récolte d'un producteur, le chef de station contrôle la qualité, le taux de sucre et le calibre. La numérotation des lots sera reportée sur tous les fruits par une série de lettres et numéros. Cette technique permet de remonter facilement à la source de l'ananas.

Sur une table haute, chaque fruit est à nouveau nettoyé, les tiges sont coupées et la base est trempée dans de l'acide lactique le « cytrés » afin d'éviter la prolifération de champignons.

L'étiquette numérotée est élastiquée sur la tête de l'ananas et s'effectue un tri par calibre à l'aide d'une balance pour être rangé dans des caquettes. Celles-ci vont être préparées par palettes en fonction des pays puis conservées dans une chambre froide (48h maximum) dans l'attente d'un camion pour le port de commerce

du Ghana. L'acheminement des ananas jusqu'en France est de 15 jours, le fruit est alors suffisamment mûr dans nos magasins.

Certains fruits sont dirigés vers des entreprises de séchage. Dans ce cas-là les ananas sont nettoyés, épluchés et découpés en rondelles de 1 cm de large environ. Durant ces étapes le jus est récupéré. Les ouvriers placent chaque morceau sur des grilles d'armature bois pour être mis dans des fours fonctionnant au gaz. La température de séchage est de 50°C à 90°C, dépendant du taux d'humidité extérieur. Le temps de séchage est de 18 à 24h. Pour obtenir 1kg d'ananas séché il faut 20kg d'ananas frais.

Le conseil de Marie



Contrairement aux ananas conventionnels, les ananas bio se mangent verts car ils sont cueillis à point et n'ont pas subi de traitement pour stopper leur maturation. N'attendez pas qu'ils jaunissent pour les déguster, vous risqueriez d'être déçu.



La Forge aux Trolls à Belle-Île-en-mer



Rien que le nom invite au voyage : La Forge aux Trolls... Qui peut bien se cacher derrière ce nom mystérieux, emprunt de rêve et de féerie ? Avec une appellation pareille, la boulangerie située sur la plus majestueuse des îles de Bretagne-sud devait forcément détenir un secret bien gardé, un trésor enfoui depuis longtemps au pied d'un dolmen...

Lydie, la responsable de la boulangerie, dénoue le mystère : « Je suis d'origine scandinave, confie-t-elle, j'ai toujours entendu parler des trolls, ils ont bercé mon enfance et je voulais les ramener avec moi, les faire exister ici, sur Belle-île.

La forge, c'est parce que Fabrice mon compagnon, a été maréchal-ferrant et puis l'idée de recréer une forge en activité parallèle à la boulangerie n'est pas enterrée. C'est un projet que nous avons depuis longtemps, je suis persuadée que nous le réaliserons un jour. »

Lydie n'a que 15 jours quand elle débarque sur l'île pour la première fois avec sa maman.

Elle y passera beaucoup de bons moments, en vacances, avant de s'y installer à l'âge de 24 ans avec son premier fils (elle en a 5 aujourd'hui, et une seule fille !). Elle pose donc ses valises à Kerourdé, un petit village situé en plein milieu de l'île, sur la commune de Bangor. Elle y retape avec Fabrice un vieux hangar, pour le transformer en fournil et crée une boulangerie-épicerie. « La p'tite boutique » comme elle l'appelle, propose du pain, bien sûr, mais aussi beaucoup de produits bio : céréales et légumineuses en vrac, fromages, cosmétiques, revues, fruits et légumes de saison... on se croirait presque dans une biocoop... en miniature !



Pourquoi le bio ?

« Nous faisons du pain bio bien avant d'être certifié ! J'ai toujours eu une alimentation et une pharmacie bio, grâce à ma mère et à ma grand-mère qui m'ont transmis leur fibre naturelle et leurs connaissances des plantes. J'ai longtemps été végétalienne, maintenant je suis végétarienne. Nos pains sont principalement sans gluten, nous proposons également des pâtisseries sans gluten, ce qui est assez rare. La spécialité ici c'est de moudre nos graines (riz, kamut...) au fur et à mesure des fournées pour en garder toute la fraîcheur et la valeur nutritive. Nous réalisons donc des pains à l'engrain, à la farine de riz, de quinoa, de sarrasin, et puis des spéciaux sur commande ».

Lydie et son compagnon Fabrice sont un peu les pionniers du bio sur Belle-île. Aujourd'hui encore il existe très peu de producteurs bio sur l'île, malgré une certaine volonté des élus. « Au début, nous n'étions pas bien vus avec les îliens en général, il n'y avait qu'un petit groupe d'habitues qui s'approvisionnaient à la p'tite boutique. Aujourd'hui nous avons pas mal de touristes à la belle saison. Depuis la diffusion du film 'Nos enfants nous accuseront', les mentalités ont un peu évolué, les élus nous ont demandé de livrer, une fois par mois, du pain bio dans toutes les cantines scolaires de l'île. Ce n'est pas grand chose, mais c'est un début, c'est positif. »

Wwoofing* à Belle-Île

Lors de notre visite, Lydie accueillait sur sa ferme, deux jeunes Wwoofers, Beth la canadienne et Clémens le suisse allemand. Les deux jeunes gens offrent un coup de main à la boutique et à la boulangerie, en échange du gîte et du couvert.

La Forge aux Trolls est inscrite dans un réseau international de fermes biologiques qui accueillent des hôtes en échange de service. Le Wwoofer (le voyageur qui utilise le wwoofing) est nourri, logé, et parfois dédommagé, contre une participation aux travaux de la ferme. Le wwoofer partage la vie des habitants et découvre ainsi la culture du pays. Une manière intelligente et économique de voyager. Elle offre en prime, la possibilité de découvrir les pratiques de l'agriculture biologique.

*Wwoof signifie World Wide Opportunities on Organic Farms



Vert, orange, blanc : Pourquoi ?

Étiquettes vertes :

Produits alimentaires biologiques et non alimentaires répondant à un cahier des charges (cosmétiques, huiles essentielles, aliments pour animaux, semences et plants biologiques)



Étiquettes oranges :

Produits ne pouvant être bio mais répondant à des exigences précises de Biocoop (produits de la mer, sel, éco-produits)



Étiquettes blanches

Produits alimentaires non biologiques (quelques produits macrobiotiques) et autres produits non alimentaires (livres, décoration).



BIENTÔT UN NOUVEAU LOGO DANS LE PAYSAGE DE LA BIO

Bio Cohérence: un logo exigeant... pour plus de cohérence

Créé par un ensemble de partenaires professionnels (Distributeurs, Transformateurs et Consommateurs) dont Biocoop est largement partie-prenante, Bio Cohérence est un logo complémentaire au logo européen. Il le renforce avec des spécifications adaptées au contexte français :

- Il reprend les pratiques d'élevage qui avaient cours jusqu'au 1er janvier 2010 et qui donnent à la bio française toute sa cohérence.
- Il y ajoute un certain nombre de règles spécifiques :
 - fermes 100 % bio
 - alimentation des animaux 100% bio et majoritairement produite sur la ferme
 - refus catégorique des contaminations OGM
 - procédés de transformation qui ne dénaturent pas le produit
 - possibilité d'un étiquetage local

Par ailleurs, ce logo implique chacun des acteurs de manière cohérente et participative au travers d'une démarche de progrès.

- Il impose le suivi d'une charte

Dont les objectifs sont autant économiques que sociaux, humanistes et écologiques.

Cette charte rappelle les fondamentaux de la bio et concrétise l'engagement des membres pour des valeurs et objectifs communs dans ce sens.

Tout membre du logo/de la marque s'engage à soutenir et appliquer cette charte.

- Il induit le partage de valeurs

Le respect du vivant sous toutes ses formes



La transparence et l'équité : entre les opérateurs au travers d'une démarche de coopération La solidarité : entre les acteurs de la filière

La transmission : des valeurs et des savoirs

- Il incite ses adhérents à agir dans une démarche participative de progrès.

C'est une démarche volontaire, qui leur permet une évaluation de la ferme, de l'entreprise ou du distributeur sur des critères non pris en compte dans le cahier des charges de la marque.

Ce logo illustre la garantie d'une cohérence et d'une exigence de la part de professionnels partenaires qui s'impliquent.

Une nouvelle marque pour des produits bio engagés, du producteur au consommateur, pour une agriculture biologique respectueuse des équilibres environnementaux, sociaux, et économiques.

Pourquoi Biocoop adhère à cette marque ?

- Les pratiques de production valorisées par ce logo recourent les spécifications Biocoop

Ce logo sera une garantie pour les magasins dans leurs approvisionnements locaux.

Cela facilitera les référencements régionaux.

Ce sera une garantie importante dans le cadre de l'étude des dossiers nationaux en dehors des filières connues de Biocoop.

- Il est important que Biocoop continue à valoriser les méthodes de production que la plupart de nos producteurs ont toujours pratiquées.

- Biocoop doit être partie-prenante de la mise en place d'une marque qui affiche les fondamentaux de Biocoop.

Les 7 Épis Lorient

5-7 rue du colonel Le Barillec
accueil : 02.97.37.58.92

Les 7 Épis Lanester

Parc des Expositions
accueil : 02.97.76.77.00

Les 7 Épis Mellac

Kervidanou 3
accueil : 02.98.09.07.72

Croc'Épi, restau bio

Derrière Biocoop de Lorient
1, imp. Jean St Marc,
Tél/fax : 02.97.88.31.38
mail : croc'epi@les7epis.fr

LES MAGASINS SONT OUVERTS DU LUNDI AU SAMEDI, DE 9:30 À 19:00
(A partir du 21 juin pour Mellac)