



EN CUISINE AVEC CROC'ÉPI !



ÉDITO

Le conseil de surveillance recrute !

Pendant toutes ces années, le réseau Biocoop a réussi à édifier un mouvement coopératif qui met en lien les différents acteurs, du producteur au consommateur. Il a permis à l'agriculture biologique de proximité de se développer dans un esprit de coopération et de transparence. Ce réseau est un mouvement coopératif militant qui se doit d'être un acteur moteur dans le changement de notre façon de consommer, pour un monde plus solidaire et respectueux de l'environnement.

De ce fait, il doit être porté par des "comsom'acteurs" qui partagent les mêmes buts dans un monde en transition.

C'est par l'implication de tous, que les coopératives existent et se développent. Elles ont à leur tête un "Conseil de Surveillance" qui travaille en étroite collaboration avec Le Directoire et qui a pour mission de veiller à la bonne gestion des magasins les 7 Épis.

Aujourd'hui, différents projets sont en cours et nous avons besoin que ce Conseil

s'étoffe avec la participation de nouveaux membres.

Je suis à votre disposition pour vous expliquer en quoi consiste cette implication. N'hésitez pas à venir nous rejoindre, nous avons besoin de toutes les bonnes volontés pour prendre les bonnes décisions et envisager l'avenir.

Danielle Le Goff
présidente du Conseil de Surveillance
conseildesurveillance@les7epis.bzh

"Le monde contient assez de richesses pour chacun mais pas assez pour la cupidité de tous." Gandhi

SOMMAIRE

ÉPI-ACTU [p. 2 à 4]

- Défi-Bio
- Barabio
- Film «ondes» au Cinéville
- Cycle de conférences UBS
- RIR
- Enercoop
- Jeunes pousses de la bio

ÉPI-SHOP [p. 5 à 7]

- Idées cadeaux et sélection livres
- Noël bio et local dans tous les rayons

ÉPI-DOSSIER [p. 8 à 11]

CROC'ÉPI :

- Il était une fois
- Un laboratoire de goûts
- Service traiteur
- Soirée "Mets et vins"

ÉPI-ACTION [p. 12 et 13]

- Les bonnes idées de l'équipe

ÉPI-TERRIEN [p. 14 et 15]

- Les premières lentilles bretonnes
- Champs d'ailes

ÉPI QUOI ENCORE ? [p. 16]

- Carte blanche à Alain Le Goff
- Livre militant



Journal édité par Biocoop Les 7 Épis
Trimestriel gratuit, ne peut être vendu
Tirage : 5000 ex.

Directeur de publication : Mikaël Coroller
Conception / illustrations : Kiwimage
Rédaction : Emmanuelle Debaussart,
Aude Philippe, Jean-Claude Pierre,
Danielle Le Goff, Alain Le Goff

Impression : Imprimerie Ollivier
Papier 100 % recyclé, encres végétales



Défi bio

Manger bio sans dépenser plus : soixante familles relèvent le défi !



Le GAB 56 lance un défi «Familles à alimentation positive» sur le Pays de Lorient. De décembre 2016 à juin 2017, 4 équipes composées chacune d'une quinzaine de foyers relèveront le défi de manger plus de produits bio, si possible locaux, sans dépenser plus. Pendant sept mois, les familles se rencontreront autour de temps forts réguliers : soirées sur l'équilibre alimentaire, ateliers cuisine, visites de ferme bio, ateliers jardinage...

Les 7 Épis, partenaires de l'opération, proposeront aux participants des visites magasin avec Sylvie notre bio-diététicienne, le service traiteur Croc'Épi fournira les 4 soirées de lancement pour titiller les papilles et cerise sur le gâteau : des bons d'achats seront donnés à tous les participants (à l'issue du défi) pour les encourager dans leur démarche. Infos :

GAB 56, Lise Allain,
l.allain@agrobio-bretagne.org



Première fournée après l'incendie : l'équipe revit

Boulangerie

Barabio, le retour

Début juillet, un incendie détruisait le fournil et une partie de la meunerie de notre fournisseur de pains et de farines Barabio à Ergué-Gabéric (29). Quatre mois après, l'équipe a surmonté l'épisode, rééquipé un nouveau fournil et relancé la production. Depuis la mi-novembre, retrouvez les pains, les spécialités et les farines artisanales sur meules de pierre.

En cette période festive, Barabio propose sa brioche d'hiver, son pain Melen au potimarron, ses gâteaux bretons et kouign amann... et plus de 30 pains différents chaque mardi et vendredi. A retrouver dans les quatre magasins.

Documentaire

Ondes de choc

Projection à Lorient, en avant-première française de **Thank You for Calling**, enquête-documentaire du réalisateur allemand Klaus Scheidsteger, sur les dommages du portable et des ondes électromagnétiques !

Voilà 10 ans que Klaus Scheidsteger creuse un sujet qui lui tient à cœur : les mensonges et les non-dits des lobbies sur les dangers de la téléphonie mobile et des ondes électromagnétiques. Ce réalisateur allemand, habitué des créneaux culturels d'Arte pour des séries de portraits, est un jour tombé sur une information qui est devenue son cheval de bataille : les fabricants de téléphones sans fil savent depuis longtemps qu'un impact est possible sur la santé humaine mais n'ont rien dit, rien fait. Un premier film sur le sujet en 2006 lui a permis de rencontrer le Dr George Carlo, qui depuis 1999 tente d'alerter les fabricants et les pouvoirs publics sur les résultats de ses travaux : six ans de recherches, financés par

l'industrie du téléphone mobile, et des résultats alarmants. Resté en contact avec les scientifiques et les témoins de son premier film, Klaus Scheidsteger, depuis, creuse sans relâche le sujet et poursuit l'investigation. Son nouveau documentaire est un véritable thriller qui "prend le spectateur par la main pour le guider dans les méandres du lobbying".

Le film, pour l'instant, n'est sorti qu'en Allemagne et en Autriche, où la question des ondes est prise très au sérieux : le corps médical s'est prononcé officiellement pour appliquer des règles de prévention et une compagnie d'assurance a financé une enquête sur les impacts des ondes sur la santé. "Thank you for calling" n'attire pas seulement l'attention sur la gravité de ces risques, il pose surtout la question de savoir pourquoi jusqu'ici les scientifiques n'ont pas pu faire émerger la vérité. S'appuyant sur des faits concrets, et grâce à des protagonistes

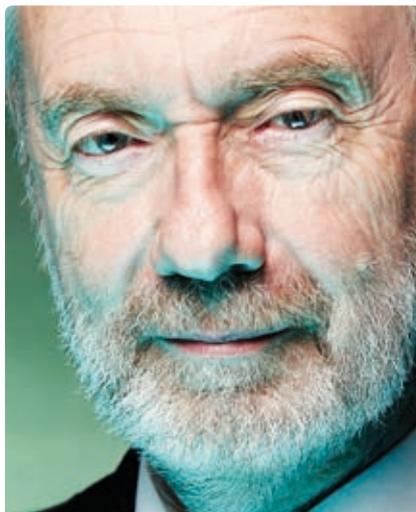


passionnés, le film démontre comment l'industrie de la téléphonie a mis en place une stratégie mûrement réfléchi. Ce sera un combat de David contre Goliath...

Projection unique suivie d'un débat en présence du réalisateur le 15 déc. à 19h30 au Cinéville de Lorient avec séance de dédicace et DVD (vendu sur place). Gratuit dans la limite des places disponibles. Inscriptions par mail sur 1512lefilm@gmail.com en indiquant vos coordonnées et « Biocoop ».

Conférence de Paul Jorion le 23 janvier

Le dernier qui s'en va éteint la lumière



Suite au succès de la conférence de Riccardo Petrella, co-organisée avec l'UBS et Nature et Culture pour les 30 ans, on remet ça ! Prochain rendez-vous le 23 janvier avec un autre grand passionné d'économie et d'humanité : Paul Jorion

Anthropologue et sociologue, Paul Jorion est aujourd'hui internationalement connu pour avoir, à l'avance, annoncé la crise dites des "subprimes" qui a secoué le monde à partir de 2007. Fin connaisseur du système financier, cet ancien trader a enseigné à l'université de Californie, à Irvine, et est aujourd'hui chroniqueur au Monde et aux Echos. Il est l'auteur de nombreux ouvrages traitant de la pensée économique mais aussi des conséquences qui résultent d'un recours croissant aux intelligences artificielles, de la survie de l'espèce...

Dans son livre le plus récent *Le dernier qui s'en va éteint la lumière*, il clame avec indignation et humour les sentiments que lui inspire la toute puissance de l'argent... À n'en pas douter un grand moment, bien à la hauteur des défis anthropologiques, écologiques, sociaux et culturels auxquels nous sommes aujourd'hui confrontés.



Lundi 23 janvier, à 20h, Entrée libre - Faculté Sciences et Sciences de l'Ingénieur - 2 rue Le Coat Saint-Haouen à Lorient

BRÈVES

Rupture temporaire sur le beurre

La demande en produits bio explose, pour notre plus grand bonheur ! Par contre, la production a du mal à suivre. Facteur aggravant cette année : la collecte de lait est en baisse de 15% depuis le mois de septembre suite à un manque de pluie. À cela s'ajoute les ventes de lait qui sont inférieures à la demande en beurre, d'où rupture sur la crème, or il faut de la crème pour produire le beurre...

La marque BE REIZH est née !

À l'occasion de la 3^e édition des rencontres professionnelles de la filière Bio en Bretagne, le nom et le logo de la marque BE BREIZH ont été dévoilés. Elle doit permettre de rassembler et d'identifier les acteurs de la Bio bretonne sous une même bannière et avec des valeurs communes. Sept producteurs bio et locaux bien connus des 7 épis sont d'ors et déjà partenaires de la marque.

Plus d'infos sur

www.bio-bretagne-ibb.fr

Balade vélo

Un dimanche par mois, de 10h à 12h, des bénévoles de Abri-Syklett et de Vel'Orient vous proposent une balade vélo accessible à tous, pour découvrir le pays de Lorient (mer et campagne) par les chemins et les voies vélo, en évitant le plus possible les voitures.

Rythme tranquille, adapté aux familles et aux personnes qui font peu de vélo....

Rendez-vous les 11 décembre, 15 janvier, 19 février et 5 mars.
Renseignements : 07 81 81 07 38, evemaho@wanadoo.fr,
06 31 94 23 0, philippe.huet055@orange.fr

OGM

Voulez-vous RIR en 2017 ?

En avril 2017, le Pays de Lorient accueille les RIR: Rencontres Internationales des Résistances OGM.

«À l'heure où Bayer et Monsanto joignent leurs forces pour être plus puissants, à l'heure où de nouveaux types d'OGM sont en gestation, il est temps de faire entendre une autre voix



et de défendre les alternatives !». Hervé le Gall de l'association Ingalañ appelle tous les militants, novices ou experts de l'organisation d'évènements, à construire ensemble les prochaines Rencontres Internationales des Résistances OGM qui se tiendront les 28, 29 et 30 avril 2017 sur le Pays de Lorient. « L'objectif est de créer une convergence internationale des luttes contre les OGM et l'agrochimie en général, rappelle Hervé, contre le génocide des paysans, pour la souveraineté alimentaire, la préservation des sols et des semences paysannes. » Les cinq continents seront donc réunis au printemps à Lorient pour poser les bases d'une collaboration internationale dans la résistance. Vous n'allez pas rater ça ?

Inscriptions sur : <http://rir-ogm.info/>.

Économie

Jeunes pousses

Biocoop a nouvellement créé un programme « Jeunes pousses » pour inciter l'innovation et permettre aux jeunes entrepreneurs de la bio un démarrage plus aisé. L'enjeu est de leur faciliter l'accès au marché via notre réseau, le temps qu'ils se lancent et deviennent plus à l'aise sur le plan financier. En retour, nos magasins bénéficient d'une diversité de fournisseurs plus importante.

À découvrir sans plus attendre : les sablés apéritifs sans gluten, élaborés par l'ex-chef pâtissier de Marc Veyrat (grand chef cuisinier français étoilé). Et le super fruit du baobab qui équivaut à 30 oranges en vitamine C et 4 fois plus riche en calcium que le lait.



Énergie positive

Biocoop & Enercoop en synergie

Biocoop et Enercoop partagent les mêmes valeurs. En magasin nous prônons une consommation bio et locale. Enercoop, elle, propose une électricité 100% renouvelable, issue de coopératives locales. Enercoop donne rendez-vous aux consom'acteurs bio en magasins pour leur permettre de passer facilement à l'électricité verte...

- Le 10 décembre à Lanester le matin et à Lorient/Keryado l'après-midi
- Le 17 décembre à Mellac l'après-midi.



Offrir

Petits cadeaux bio à moins de 10€

PERLES EN PAPIER MULTICOLORES



Un cadeau à offrir aux créatifs, petits et grands : Des perles en papier recyclé à fabriquer soi-même grâce à une aiguille spéciale. Les perles peuvent être de tailles et formes différentes pour constituer de très beaux colliers et autres bijoux personnalisés... Ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans. 7€40

Des savons bio et locaux



Fabriqués à froid et à la main à Laillé en Ile et Vilaine, ces savons labellisés Nature et Progrès ont tous une spécificité et un nom évocateur : le Babouchka sera parfait en cette saison avec ses fragrances d'épices, ses huiles essentielles d'orange et gingembre, ses huiles végétales de coco et karité qui adoucit et protège la peau. 5€60



Père Noël Vegan

Père Noël au chocolat noir et lait d'amande pour les enfants sans gluten et intolérants au lait de vache. Certifié Vegan. Cacao et sucre du commerce équitable (démarche Max Havelaar). Emballage attrayant et ludique «/es

Z' ikalia». Hauteur: 12cm. Existe aussi en version lait de vache. 6€20

Le Noisette, idéal pour les fêtes

Un vin à offrir en cette saison pour l'apéritif, magnifique avec un foie gras ou un fromage : le Noisette du Domaine de Pajot avec ses notes d'agrumes, de confiture de coing, de pain d'épices et de poire, il possède une attaque vive et ample grâce à un bon équilibre entre l'acidité et la sucrosité modérée. 6€27



Sélection de livres

Au secours ! Mes petits-enfants débarquent, dans la cuisine !

Éditions Plume de Carotte

Vos petits-enfants débarquent ce week-end ? C'est sûr, ils vont vouloir courir dans le jardin, grimper dans les arbres du parc, vous demander comment s'appelle cet oiseau ou si cette fleur se mange. Avec cet ouvrage, vous ne serez plus jamais à court d'idées pour passer du temps dans la nature ou dans la cuisine avec vos petits-enfants. 19€



Pirate des océans

Éditions Glénat

Qu'est-ce qu'un métier-passion ? Quand et comment attrape-t-on le virus ? D'où vient cette motivation sans bornes ? À mi-chemin entre le récit d'aventure, la biographie et le documentaire, Paul Watson nous livre ici le récit sans concession de ses premiers pas en tant que militant et pirate des océans. 14.95€



Famille « presque » zéro déchet

Éditions Thierry Souccar

Réduire ses déchets pour la planète, pour sa santé, pour le porte-monnaie, c'est le moment ! Mais comment s'y prendre ? Ce livre vous mènera au but en vous épargnant bien des pièges. Avec humour et autodérision, les auteurs vous proposent un plan d'action détaillé et 10 défis « Zéro Déchet » pour vous lancer. 15€



Les épluchures : tout ce que vous pouvez en faire

Éditions Eyrolles

Vous jetez les noyaux d'avocat ? Feuilles et queues d'artichaut, tiges de brocolis, trognons de pommes ? Mais soupçonnez-vous les trésors qu'ils recèlent ? Dans un style résolument positif, Marie Cochard nous livre recettes et astuces incongrues, appuyées de témoignages incroyables de joyeux recycleurs. 19.90€





PLATEAU DE FRUITS DE MER

pour 3, 6 ou 10 personnes... Bigorneaux et huîtres de la Ria d'Étel, tourteaux, langoustines et bigorneaux du port de Lorient. Les crustacés sont cuits sur place à la vapeur le jour même, une technique qui permet de garder toute la saveur et la texture des fruits de mer. Réservation des plateaux mais aussi des huîtres, palourdes, coquilles St-Jacques, saumon frais ou fumé... Auprès de Johan ou Jean-Marie 02 97 87 95 53

UN NOËL BIO

RÔTI DE PORC

BVB (Bretagne viande Bio)
Comptez 150 g par personne. Eugène notre chef Boucher préconise 25 minutes de cuisson pour une livre (500g). En accompagnement: les pommes de terre à chair ferme style Allians ou Charlotte de chez Jo Le Gleut à Quéven, une petite purée de Butternut/Carottes terre du GAËC des Bleuts à Plouhinec.



VIN BLANC COUR-CHEVERNY

le plus local des vins après notre cher Muscadet, le Cheverny 100% Romorantin (cépage historique et endémique à la Touraine) accompagne idéalement un plateau de fruits de mer. « *La Touraine est une région qui bénéficie encore d'un climat océanique grâce à la Vallée de la Loire, nous dit Hervé, d'où ce vin aux notes iodées... qui devrait plaire aux Bretons !* »

SAPIN AVANT

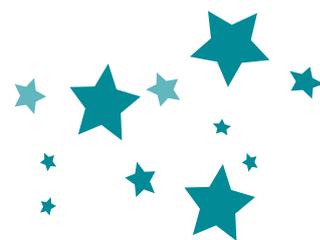
Hélène Patin notre productrice de fraises, ex-salariée des 7 épis, a également hérité d'un champ de sapins quand elle a repris les terres de Daniel André à Plouay. Elle propose, en cette période de fêtes, des épicéas d'1.60m environ, une variété très odorante mais qui a tendance à perdre ses épines. Pour éviter le phénomène, Hélène préconise de conserver le pied du sapin dans l'eau. Ils seront en vente à partir du 2 décembre à Keryado, Lanester et Mellac et le 17 décembre à Lorient-centre lors d'une animation/vente. Contact Hélène : 06 76 41 64 74
Réservez votre sapin dans votre magasin : Lorient/Keryado 02 97 37 91 23 - Lanester 02 97 76 55 34 - Mellac 02 98 09 07 94.



SAPIN APRÈS

Ran, jardinier bio, vous propose de déposer votre sapin à l'arrière des magasins de Lorient/Keryado et de Mellac avant le 11 janvier. Il se chargera ensuite de le broyer pour en faire du paillage, mais attention, l'écorce de résineux peut être acidifiant pour le sol, à éviter sur des rosiers. C'est néanmoins un bois idéal pour réussir ses massifs de végétaux acidophiles : Hortensias, Camélias, Rhododendrons, Bruyères, Pieris... Il peut également servir en couverture de sol dans les poulaillers. Si vous souhaitez récupérer votre paillage, appelez directement Ran au 06 44 07 09 26.

BROCHETTES DE PAINS de chez Lucas (Lorient): quatre petits pains pour vous suivre tout au long du repas : un pain de seigle pour les fruits de mer, un levain pour le foie gras ou le saumon, un pain torchon pour saucer le plat de viande ou de poisson, un petit dernier aux céréales pour accompagner le fromage et la salade.



& LOCAL

LA TOMME DE VACHE AU LAIT CRU

(Ferme de Quimerc'h à Bannalec) : elle sera parfaite avec une petite salade d'endives de chez Denis Pruel au Faouët et quelques dés de pommes Booskop de Raphaël à Riec S/Belon. La tomme de brebis au fenugrec de la Caprarius à Bain de Bretagne en Ile et Vilaine fera aussi sensation sur votre plateau de fromages. Commandez vos plateaux sur mesure directement aux rayons fromages:



Lorient 02 97 37 93 31
Lorient-centre 02 97 80 12 00
Lanester 02 97 76 55 34
Mellac 02 98 09 07 94



LA DIGESTIVE

de Terres de Tisanes (Cléguer) : pour une fin de repas sereine, une infusion douce et ronde en bouche avec sa menthe poivrée, verveine, mélisse, son origan et son tilleul. Alex Bompard, le créateur de Terres de tisanes, propose également une tisane de saison, la « Noël enchanté » aux saveurs d'épices, d'agrumes, une pointe de cassis et de vigne rouge: un vin chaud version tisane !



BÛCHE GLACÉE CARAMEL ET BEURRE SALÉ

(Bohars, 29): JAMPI, fabricant de crèmes glacées et sorbets près de Brest propose une bûche artisanale avec lait et crème bio et locales, du caramel fait maison et un fond sablé breton ! Réservez vos bûches directement aux rayons frais de votre magasin. Une feuille est mise à votre disposition pour indiquer votre choix parmi les cinq bûches différentes.



Un peu d'histoire

Bienvenue chez Croc'Épi !

Croc'Épi, le premier restaurant certifié bio à Lorient a vu le jour en 2009. Depuis il vous propose tous les midis, 6 jours sur 7, une cuisine saine et savoureuse en self-service.



Un restaurant en plus du magasin ? Une évidence pour Mikaël Coroller, directeur des 7 Épis. *“Je venais de Scarabée, la Biocoop de Rennes, qui avait son propre restaurant. C'était facile pour nous et apprécié par tous ceux qui travaillaient dans le coin. Quand je suis arrivé à Keryado, il n'y avait pas l'embaras du choix pour déjeuner et surtout rien de bio. D'où l'idée de ce restaurant, en self, pas trop cher et rapide, pratique quand on doit repartir ensuite au boulot”*. Du self oui, mais haut de gamme ! *“On a une prestation quasiment de type gastronomique : absolument tout est fait sur place, avec des produits frais, de qualité, bio évidemment, de saison, et locaux autant que possible. Et c'est grâce à ce choix du self que le prix peut rester abordable pour ce niveau de qualité”*.

L'ÉQUIPE

Haut niveau de qualité dans la matière première... comme dans la cuisine, avec une belle brochette de talents derrière les fourneaux. Passionné, curieux et créatif, Mickaël Saiget, le chef, 25 ans d'expérience, a été formé par des grands noms étoilés (Olivier Roellinger, Jean Bardet, Pierre Gagnaire) et travaillé dans des Relais & Châteaux. Pierre, son second, a fait carrière à Paris, dans des Palaces et même un ministère. Il a en outre

une formation en œnologie. Pour les aider, ils peuvent compter sur Sébastien, responsable de la partie traiteur et de la gestion du restaurant à Lanester, qui a fait ses preuves dans des restaurants diététiques de Thalasso. Et sur Erwann, le benjamin, responsable de la pâtisserie, dont les habitués de Croc'Épi plébiscitent une mousse au chocolat à nulle autre comparable. Théo commis de cuisine, Jean-Pierre, aide-cuisine et Cathy, responsable de l'accueil et de l'espace snacking, complètent la brigade. Sans oublier Hakima, l'homologue de Cathy

à Lanester. Car depuis 2013 on peut aussi déjeuner là-bas ! Un espace restauration a été aménagé au sein même du magasin. Sur les deux sites, du lundi au samedi, Croc'Épi propose deux plats du jour : “omnivore” (viande ou un poisson selon l'inspiration) ou végétarien (qui se transforme le mardi et le jeudi en plat végétalien !) avec en prime un buffet de crudités et un large choix de desserts. Il est aussi possible de manger sur le pouce ou de choisir la formule à emporter. Un service livraison au bureau ou à domicile est à l'étude. Et ce sera à vélo, évidemment !



Mickaël



Pierre



Erwann



Sébastien



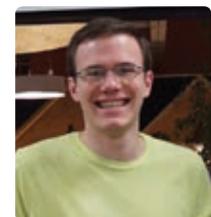
Cathy



Hakima



Jean-Pierre



Théo

Parole de chef

Laboratoire d'idées gourmandes

Le restaurant sert aussi un objectif pédagogique ! Il permet de découvrir de nouvelles saveurs, de goûter de nouveaux produits, plus spécifiques, que l'on peut ensuite aller chercher directement dans les rayons du magasin. Il donne des idées, des envies de se lancer à cuisiner des choses un peu différentes. Le chef défriche pour vous !

“Aujourd’hui un Bourguignon...au seitan. Hier des pâtes maïs/riz sans gluten... Je vais me balader dans le magasin, je vois ce qui m’attire, explique Mickaël. Je fouine, je cherche l’inspiration, je fais des photos des produits et après je réfléchis. J’ai toujours été passionné de cuisine, je suis curieux de nature et créatif de par ma formation”. Pas de menu type au mois ou à la semaine chez Croc’Épi ! “Pas question de faire couscous tous les lundis ou choucroute tous les quinze jours, s’amuse Pierre, ici il n’y a jamais de recettes établies. Les plats proposés sont créés en fonction des saisons, de la matière première du moment, de l’envie et de l’inspiration”.

HISTOIRES DE RENCONTRES

L’inspiration vient également des rencontres et des histoires qui les accompagnent. *“Il faut de belles recettes pour faire honneur au produit ! Pierre Avril par exemple (cf. article p.14) est venu nous proposer ses lentilles et j’ai inventé une recette spécialement pour lui, poursuit Mickaël. Quand on sait qu’il a passé 3 jours à récolter, là où un agriculteur conventionnel aurait*

mis 2h, il faut une recette à la hauteur ! J’ai donc fait quelque chose d’un peu original et sympa : un mille-feuille de lentilles... aux lentilles ! “. L’originalité c’est bien ce qui caractérise la cuisine de Mickaël. Inventive, délicate, subtile, jouant avec les saveurs du terroir en les rehaussant de parfums plus exotiques, des accords empruntés à tous les pays du monde... mais produits localement ! Comme cet ingrédient coup de cœur, le “tsukudani”, un condiment d’algues et d’aromates japonais réinventé par “Bord à Bord”, petite PME, du nord Finistère, spécialisée dans les algues. “On a fait une sortie algues à Roscoff avec leur biologiste. Il avait apporté ses assaisonnements et on a dégusté notre récolte au milieu des rochers ! Au



restau, on utilise les algues à toutes les sauces et sous toutes les formes : dans les sandwiches, les plats végétariens, avec les viandes comme les poissons et même en dessert !»

FIDÉLITÉ

«Depuis que je suis arrivé, je travaille toujours avec les mêmes producteurs : pommes de terres et oignons de Jo Le Gleut, les œufs de Geneu, le GAEC du Hingair pour les légumes de saison, les demoiselles de Kermelen pour les fromages... Beaucoup d’entre eux avaient un rêve à réaliser. Il faut les soutenir !». Dernier coup de cœur en date ? «Les fruits et les fleurs de Stéphanie Saliot : une mercuriale de soixante herbes différentes. C’est fabuleux ! »



Nouveautés

Mardi & jeudi c'est végan

“Poêlée de lentilles à l'indienne, lait de coco et harissa, riz basmati et mesclun d'herbes”, “Riz aux champignons et noix de cajou, fruits secs et émulsion crèmeuse à l'avoine”... Deux jours par semaine le plat végétarien devient végétalien !

À toute vapeur

Cuits et servis dans des plats en bambous, guettez les “menus vapeur”, souvent d'inspiration asiatique, et sublimés par les herbes de Stéphanie Saliot.

Des bocaux

Pour manger sur place ou pour emporter, les bocaux ont fait leur apparition. Faciles à transporter, faciles à nettoyer, ils sont consignés et à rendre lavés.



Livraison Feel à vélo

Déjà en pratique pour assurer les échanges entre le site de Keryado et le magasin du centre-ville, le service de livraison à vélo, pourrait s'étendre au restaurant, et permettre de livrer les repas à domicile ou au travail. La réflexion est en cours !

Expo O. Fouchard



Le restaurant, c'est aussi une salle d'exposition ! **Du 15 décembre au 15 janvier**, Croc'Épi reçoit Ollivier Fouchard, peintre et graveur lorientais. Une expo en voisin ! Il a pioché dans ses collections privées et rapatrié de galeries ou de son atelier une sélection de ses dernières créations, un panel représentatif de ses multiples savoir-faire : peintures acryliques et collages, gravures ou encres. Son thème de prédilection : la musique. Et plus récent : la crise, déclinée notamment en une série de douze petites encres colorées et saisissantes.

Plaisir à emporter Service traiteur

Croc'Épi c'est aussi un service traiteur, pour rehausser la saveur d'événements familiaux ou professionnels !



Un anniversaire à fêter ? Une réunion de travail à clore sur une note conviviale ? Croc'Épi propose ses services aux particuliers comme aux entreprises et aux collectivités : des formules cocktail, buffet et même des plats complets, à emporter ou à se faire livrer, pour un maximum de 50 personnes. Au menu un large choix de verrines, d'amuse-bouches chauds et froids, de canapés, mais aussi des chips de légumes ou des pains-surprises... le tout bien évidemment bio et de saison, avec priorité aux produits locaux. Et toujours avec la signature Croc'Épi : une cuisine fine, équilibrée et créative !

Devis sur demande. Frais de livraison établis en fonction de la distance.

Service adaptable aux attentes et besoins de chacun !

Pour les fêtes, le service traiteur vous propose en outre toute une sélection de plats spécifiques (Noix de Saint Jacques rôties « *pommes fruits & andouille* » sur une galette de panais, Pannacotta pain d'épices magret mariné aux 3 baies et son crumble aux noix, verrines de guacamole relevé aux algues tartare, langoustines et son rémoulade de céleri rave & butternut aux zestes d'agrumes...)

La carte détaillée et un bon de commande sont à votre disposition sur place ou sur le site Internet de la coopérative : www.les7epis.fr

Cadeau

Une recette de chef

Cannelloni de poulet au columbo, chutney de fruits frais, mâche & vinaigrette thaï



Ingrédients pour 4 pers.

- 6 feuilles de lasagnes
- 1 oignon,
- gingembre frais : 50 g pour le chutney, 10 g pour la vinaigrette
- 250 g de carottes
- 150 g de courge butternut
- 150 g céleri rave
- une pomme
- 1/4 d'ananas
- 30 g raisins secs
- 2 blancs de poulet
- 5 c.à.s. de sauce soja
- 10 cl d'huile d'olive
- sel et poivre
- 15 g de columbo
- miel : 1 c.à.s. pour le chutney, 1 c.c. pour la sauce thaï
- vinaigre de cidre : 1 c.à.s. pour le chutney, 1 c.c. pour la sauce thaï
- 30 g de sésame
- 100 g de mâche

Préparation

Blanchir les feuilles de lasagnes dans de l'eau bouillante salée, refroidir, égoutter sur un torchon. Réserver. Éplucher les légumes, faire des petits cubes. Dans un faitout, faire revenir l'oignon et le gingembre ciselé avec l'huile et le miel. Ajouter les légumes et faire compoter. Ajouter les fruits en fin de cuisson. Réserver. Tailler le poulet en lamelles, cuire à la poêle, assaisonner, ajouter le sésame et réserver. Déglacer la poêle pour un jus de viande réduit.

Mélanger une partie du chutney avec la volaille à froid, rectifier l'assaisonnement et réserver.

Vinaigrette thaï : Mélanger miel, sauce soja, sésame et gingembre. Couper et monter à l'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement.

Dressage

Dans une feuille à lasagne, disposer le mélange poulet-chutney. Rouler en cannelloni. Passer au four à 180°C pendant 6 min. Servir avec le reste de chutney et la mâche.

Soirée d'exception

Accords "Mets & vins"

Faites vous un petit cadeau de Noël avant l'heure avec une expérience festive et gastronomique le 17 décembre : une soirée mets et vins pour les fins gourmets !

Exceptionnellement Croc'Épi ouvre ses portes le soir. Au menu, 4 plats assortis de 4 vins, spécialement choisis par Pierre pour accompagner les mets imaginés par Mickaël. Amuse-bouches, chauds et froids, en ouverture. Coquilles Saint-Jacques en entrée. Du veau pour le plat. Et une Forêt Noire revisitée en dessert... On ne vous en dit pas plus ! Le repas se déroulera dans la petite salle du restaurant, avec nappe et service à table...une première. 35 couverts maximum. Alors n'oubliez pas de réserver. A noter également qu'une soirée "mets et vin", végétarienne cette fois, sera organisée le 21 janvier à 20h.



Soirées "Mets & vins" : **17 décembre, à 20h**. Sur réservation, directement au restaurant, par téléphone (02 97 88 31 38, jusqu'à 15h) ou par mail (crocepi@orange.fr) Tarif : 50€ (4 plats, 4 verres de vin).

À Croc'Épi cette année, Noël se fêtera le 15 décembre entre 12 et 14h !

MENU DE NOËL 2016

Apéritif de bienvenue avec ou sans alcool

Grand buffet festif élaboré par Sébastien Burel autour des légumes de saison, céréales et légumineuses, charcuterie de notre laboratoire.

.....

Timbale de poisson blanc, pommes de terre et poireaux, crémeux de crustacés au paprika, coquillages, aiguillettes de poisson en sushi.

ou

Effiloché de lapin, confit de coings, abricots secs et romarin, mirepoix aux légumes de saison et pommes de terre fondantes. (sous réserve)

ou

Chartreuse végétarienne de « potimarron & céleri rave », ragoût de champignons bruns et artichauts Camus, salade de jeune pousses.

.....

En bocal : Cuisse de canard aux poivres de Jamaïque, confiture de chou rouge aux cranberries, pomme parmentière et oignons blonds en marmelade, lié la poire et raisins secs

.....

Grand buffet de desserts « chauds & froids » élaborés par Erwann Cerisier, notre pâtissier.

menu complet 23€, menu complet végétarien 21,50€ formule viande 19,90 €, formule végétarienne 17,50€ plat viande 17€, plat végétarien 14,20€



INFOS PRATIQUES

Du lundi au samedi, de 12h à 14h

Lorient/Keryado : 2 rue Antoine de St-Exupéry, dans le prolongement du magasin.

Lanester : dans l'enceinte du magasin, 20 rue Jean-Marie Tjibaou, P.A du Manébos.

Tél. 02 97 88 31 38

Mail : crocepi@orange.fr

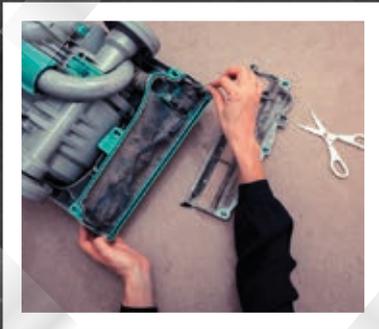
Mellac : Croc'Épi fournit salades, desserts, sandwiches, wraps, burgers et quiches, du mardi au vendredi. Il est également possible de passer commande de plateaux repas, à consommer sur place, sur la mezzanine, ou à emporter.

Centre-ville : Comme Mellac, sans l'option mezzanine !



À Noël, faites un cadeau pour la planète !

Le petit geste militant de...



Brigitte

Responsable des livres, Lorient/Keryado et Mellac

Je suis membre de l'association Retritout, une ressourcerie dans le Finistère qui a le projet de recycler des déchets et créer de l'emploi. Quand quelque chose tombe en panne, je cherche toujours à savoir si c'est réparable. Dernièrement j'ai convaincu un professionnel électroménager de remettre en état mon aspirateur. Il voulait m'en vendre un neuf mais je n'ai pas cédé, persuadée que l'appareil méritait une seconde chance. Au final nous étions ravis tous les deux, lui d'avoir réussi à réparer, moi de ne pas avoir chargé ma poubelle et de l'avoir rémunéré pour sa main d'œuvre.

Christine

Responsable magasin, Lanester

Quand nous partons en voyage avec mon mari en fourgon, et qu'un lieu nous accueille les bras ouverts, nous ramassons systématiquement tout ce qui traîne autour de nous, sur un bon rayon, le terrain est toujours beaucoup plus propre en partant, voilà mon geste éco-citoyen !



Hervé

écoproduits,
Lorient/Keryado

Chez moi j'ai 300m² de jardin potager et autant de surface en jardin d'agrément. Pour apporter à la fois un engrais, éviter la pousse des herbes indésirables et un assèchement du sol, j'utilise la tonte de la pelouse pour recouvrir le potager. C'est tout simplement le principe de paillage, une manière facile et utile de recycler sa pelouse.



Stéphane

charcuterie à Lanester

Je travaille en charcuterie et ce qui peut paraître étrange pour un fabricant de boudin, c'est que je mange les plantes sauvages ! Les orties en boisson, soupes ou infusions, le plantain et nombril de vénus en salade, l'oseille avec mon saumon, cela parfume la sauce. C'est économique, écologique car je les trouve sur place, à la maison, et c'est excellent pour la santé. C'est mon geste militant car en les mangeant je les revalorise !





Annick

écoproduits, Lorient/Keryado

Devant chez moi le trottoir est abimé, les herbes poussent dans les fissures et le long des maisons. J'utilise toutes mes eaux de cuisson riz, pâtes et pommes de terre pour désherber, et ça marche ! L'eau salée brûle les racines... On peut aussi utiliser ses eaux de rinçage pour arroser ses plantes.



Mona

Fruits et légumes, Lanester

J'habite à Erdeven en bord de mer et avec mon ami nous aimons faire de grandes balades sur la plage. Nous partons souvent de chez nous à pied et avons pris l'habitude de ramasser les déchets tout au long du chemin. C'est ma collègue Alex qui m'a initié. Avant, je ramassais uniquement des coquillages et des bois flottés, aujourd'hui j'ai toujours deux petits sacs avec moi.



Alex

courses à domicile & navettes inter magasins

Mon geste éco-citoyen à moi c'est de pouvoir dépanner les gens. Si quelqu'un a besoin d'aide et si bien sûr c'est possible à ce moment-là, je donne toujours un coup de main avec plaisir ! Prendre soin de la planète c'est aussi prendre soin des gens qui y habitent. Alex, c'est l'écologie du cœur.



Frédérique

(cosmétiques et compléments alimentaires Lorient/Keryado)

J'ai toujours fait attention à ma consommation d'eau, j'utilise une bassine pour faire ma vaisselle, j'ai placé des économiseurs sur mes robinets... Depuis que j'ai installé un osmoseur pour filtrer mon eau de boisson et de cuisine, je récupère l'eau rejetée dans la journée (après un petit bricolage) pour la chasse d'eau la nuit. Je fais ainsi des économies et j'évite de réveiller mes voisins !



Ferme de Tredazo

Des lentilles en Bretagne !



Semis



J'ai semé comme du blé, en rangs serrés, en avril dernier.

Pousse



La lentille pousse à ras de terre mais elle peut aussi s'associer à d'autres plantes (Cameline, Orge...) et s'en servir comme tuteur.



Les gousses renferment une à deux graines. Si l'on attend trop, elles s'ouvrent et laissent échapper la lentille !

Testées et approuvées au restaurant, les premières lentilles bio bretonnes en vrac sont désormais disponibles dans tous les magasins 7 Épis ! On les doit à Pierre Avril, "paysan expérimental" et passionné.

Pierre Avril a trouvé son petit coin de paradis au nord de Vannes, avec la ferme de Tredazo. "C'est une ferme passion. Je peux me permettre de tester, parce que j'ai une autre activité à côté : je suis concepteur et fabricant de matériel, j'invente des solutions de désherbage mécanique pour lutter contre le Round-Up!". Issu du milieu agricole, Pierre a grandi dans les hauts de Saumur, à l'ombre d'un verger de poires Williams... traité entre 20 et 25 fois par an... de quoi devenir un fervent militant bio. Formé à la mécanisation agricole, il a pas mal bourlingué avant d'arriver en Bretagne, en 79. Et testé

plein de métiers et de formations avant de développer ses propres inventions à partir de 2006 : 3 brevets en 3 ans ! Dans la foulée, il a trouvé les terres qu'il cherchait depuis des années, avec la ferme de Tredazo (26 ha). "Elle était en friche depuis 3 ans. J'ai donc pu démarrer en bio tout de suite. Et commencer les expériences !".

Premier essai : du blé noir et des pommes de terre. Puis du lupin, jaune et bleu. "Je le développe depuis 6 ans avec l'espoir de le démocratiser dans l'alimentation animale et humaine pour lutter contre le soja OGM. Le lupin jaune contient plus de protéines que le soja, il pousse sur les terres acides et pauvres, on peut en faire des farines pour gâteaux comme de la charcuterie végétarienne... que demander de mieux ! Cette année, un jeune technicien qui me savait "expérimentateur", m'a proposé de tester les lentilles. Et ça a fonctionné !

En partie grâce aux records de chaleur. Pour l'instant on doit être trois à avoir essayé en Bretagne, avec plus ou moins de succès. La lentille est encore un peu cher à la vente, à cause du coût du tri notamment : il faut aller jusqu'à Châteaubriand, il n'y a rien de plus près. J'aimerais que ça donne envie à d'autres de s'y mettre pour qu'on puisse monter, en local, une structure de séchage-triage et valoriser nos produits. Dans un contexte de réchauffement climatique, où il va falloir diminuer à la fois notre consommation de protéines animales et notre consommation énergétique, les lentilles locales mais aussi les pois, les fèves et le blé noir décortiqué (nutritifs, riches en vitamines, en sels minéraux et en protéines), apparaissent comme des alternatives particulièrement intéressantes."

Récolte



Il m'a fallu deux jours pour récolter 2.5 ha alors que trois heures suffisent pour la même surface en blé !

Séchage



J'ai récolté le 15 août et j'ai pu profiter de trois jours de soleil exceptionnel pour le séchage.

Tri



Il faut ensuite trier trois fois au minimum pour éliminer les petits cailloux et les graines indésirables. Sur les 2,7 tonnes brutes récoltées, après le tri, il ne restait plus que 1,8 t de consommable.

Champs d'ailes

Du luxe pour les poules... sans y laisser ses plumes !

Trois petits dômes, dans un champ près de Gourin, aiguissent la curiosité. Des yourtes miniatures ? Des poulaillers en fait, imaginés par Sébastien Fouilland, pour le bien-être de ses pondeuses. Beaucoup de système D, d'huile de coude, d'imagination et d'amour et, à l'arrivée, des œufs incomparables, en vente au 7 Épis de Mellac !



Chaque dôme fait 30m², héberge 180 poules et dispose d'un petit "jardin" propre pour "optimiser" le plein air. «Si elles étaient 600 dans un grand bâtiment, certaines ne verraient jamais le soleil», explique Sébastien, 32 ans, concepteur de ces drôles de structures et producteur d'œufs depuis 2012. Avec ce système, je peux maximiser les espaces enherbés, et les rotations. On incite les poules à sortir, à aller chercher le ver de terre et le morceau de trèfle !».

Bienvenue chez Champs d'ailes, petite entreprise militante, débordante d'énergie positive et de bonnes idées ! «Un petit poulailler déplaçable, c'est 20 000 euros et quand tu as fini de le payer il est bon pour la casse. Ici c'est de la récup, de la débrouille. Je suis dans une démarche d'autonomie



ÉTA : Établissement de Travaux Agricoles

alimentaire. Je cherche à produire au maximum sur site et quand ce n'est pas possible, j'achète en priorité aux copains d'à côté. Je n'ai pas investi dans un tracteur, je travaille avec une ÉTA*. Bref, je fais tout pour être le plus indépendant possible financièrement, pour ne pas risquer d'avoir à rogner sur le bien-être de la poule ni sur la qualité de l'œuf. L'idée c'est de rester à une échelle paysanne et de ne pas se laisser embarquer par la machine, ce qui est moins évident que ça en a l'air !».

PAYSAN BIO AUTOPRODUIT

Champs d'ailes c'est un vrai projet de vie et au delà, un plan bien plus fou encore : faire bouger les choses ! Consommateur avisé et investi, Sébastien, à force de voyages, d'expériences et de rencontres, a fini par vouloir aller plus loin, en première ligne... «Le hasard a fini par me conduire en Ardèche, chez Pierre Rabhi. C'est là que j'ai eu le déclic. De fil en aiguille je me suis intéressé à la biodynamie, j'avais un diplôme de jardinier, et j'ai été éligible à un parcours de formation. C'est une annonce sur Internet - un gars qui faisait de la traction animale - qui nous a conduit en Bretagne. Je lui ai racheté ses chevaux, son matériel agricole et j'ai vendu au banquier un

projet «fruits rouges, miel et accueil de scolaires», avec un peu de poulets à titre anecdotique. Pour finir je ne fais plus que des poules ! On a beaucoup cherché, beaucoup expérimenté, beaucoup trébuché, sans jamais se décourager. J'ai fait toutes sortes d'expériences possibles et imaginables, je me suis planté quinze mille fois mais je poursuis mon rêve de paysan bio autoproduit ! Ça fait quatre ans que je galère, quatre bilans négatifs avec 70h de boulot par semaine, mais ça y est, on est en train de s'en sortir. Une des mes grandes victoires, je l'ai obtenue grâce au soutien de l'équipe de Mellac. Quand tu veux rester un "petit", ne pas avoir trop de poules, il y a une législation qui te bride. Pour commercialiser ton œuf en boutique et non en direct (Amap, marché, vente à la ferme) il te faut un agrément. Et pour l'obtenir, c'est la croix et la bannière : des dossiers hyper compliqués à remplir, un vocabulaire incompréhensible. Ça a été un an et demi de combat. Si j'ai eu le courage d'aller jusqu'au bout c'est parce que je savais que Mellac m'attendait, j'avais l'assurance d'avoir des débouchés».

Une victoire pour Sébastien et une aubaine pour tous les gourmands de Mellac et des environs, qui auront la chance de pouvoir goûter ses œufs !

Carte blanche à Alain Le Goff

Bretagne - Ouest des terres - Coucher du soleil

Nous, les 7 milliards de Terriens de ce début de XXI^e siècle avons les dents longues et la goule grande, nous avalons, et recrachons plus que la terre ne peut supporter. Trop d'arbres, trop de poissons, trop de CO₂, trop de méthane, trop ... **Petit Sapiens est partout ! Il pesticide comme il respire, il éventre comme il marche, il rase gratis !** Les animaux n'ont plus leur place, les arbres n'ont plus leur place ! Mais si les animaux s'en vont, qui restera couché dans la poussière pour empêcher le néant de monter de la terre ? Et s'il n'y a plus ni d'oiseaux ni d'arbres, qui empêchera la nuit d'en haut de tomber ? Qui ? Petit Sapiens préfère ne pas y penser

Ce sera le temps de l'homme, le temps de l'homme seul, le temps de l'homme vide !

Nous, les 7 milliards de Terriens de ce début de troisième millénaire, sommes entrés dans ce que le Prix Nobel de chimie Paul Crutzen appelle L'Anthropocène, un temps où les modes de production et de consommation de l'être humain modifient de manière irréversible les équilibres du vivant sur cette planète.

Nous vivons au-dessus de nos moyens !

Nous vivons à crédit, nous tirons des traites sur le devenir, nous laissons à ceux qui viennent après nous la certitude de Temps troublés voire chaotiques.

Alors, qu'est-ce qu'on fait ?

Au 8 août 2016, nous avons déjà consommé l'ensemble des ressources renouvelables que la planète peut nous donner en une année, en 2005 c'était au 20 octobre, en 2000 au 1er novembre... Si en 1986 il nous suffisait d'une terre pour vivre aujourd'hui il nous en faut un bon tiers de plus ! Ça va vite, très vite, trop vite ! L'ONG Global Footprint Network appelle cela «Le Jour du Dépassement Global». Tout un programme ! Et ce Jour qui remonte le fil du temps est le « marqueur » d'une société mondialisée - la nôtre - qui veut croire qu'une croissance infinie et sans contrainte est possible dans un

monde dont les ressources sont, par nature, limitées. Si tous les humains vivaient comme un américain dit moyen, il faudrait 6 terres pour vivre, comme un Européen, il en faudrait trois !

On va dans le mur, on le sait, mais on y va ...et ce jour-là est le « *signal rouge* » de notre dérèglement et de notre démesure.

La terre ne nous appartient pas, mais nous, nous appartenons à la terre, nous pouvons bien rêver des étoiles, elle est notre seul territoire.

Alors, qu'est-ce qu'on fait ?

Alain Le Goff



Le livre militant

Les Saboteurs du Climat

Le changement climatique, à qui la faute ? Vous, moi, les États, les riches, les pauvres ? Oui, mais pas seulement. Derrière les émissions de gaz à effet de serre, des multinationales et des banques s'obstinent au nom du profit à maintenir le vieux monde, fondé sur le charbon, le pétrole ou le gaz. Elles financent les climato-sceptiques et influencent les gouvernements par un lobbying d'autant plus intense qu'il est caché. Elles soutiennent une agriculture industrielle désastreuse et une déforestation dramatique. Elles brandissent l'éco-blanchiment pour détourner les regards. Dans cette enquête fourmillant d'informations méconnues, Nicolas de La Casinière démonte les ressorts de la mécanique qui empêche une lutte résolue pour réduire les émissions de gaz à effet de serre.

Les saboteurs du Climat, Nicolas de la Casinière, 144 pages, aux éditions du Seuil.

