

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
LE 23 JUIN



L'Épi info

Le journal saisonnier de vos magasins les 7 Épis



BIOCOOP ET LES PRODUCTEURS,
30 ANS DE COOPÉRATION !

ÉPI-ACTU [p. 2 à 4]

ÉPI-SHOP [p. 5 à 7]

ÉPI-AUSSI [p. 8 et 9]

ÉPI-ZOOM [p. 10 à 13]

ÉPI-ACTION [p. 14]

CROC'ÉPI [p. 15]

ÉPI QUOI ENCORE ? [p. 16]



BRÈVES

VIN SANS SULFITES

Soirée dégustation le 16 juin à 20h, au restaurant Croc'Épi !

Blanc, rouge, rosé, les vins sans sulfites ont le vent en poupe. Mais de quoi parle-t-on exactement ? Rien de tel qu'une petite dégustation pour le découvrir ! Toujours dans le plus pure style oenologique (sans accompagnement culinaire, juste un peu d'eau et de pain) pour bien saisir toutes les nuances.

Inscription obligatoire (nombre limité) auprès d'Hervé, votre caviste préféré, hzabe462@gmail.com



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, Lylian Le Goff, Alain Le Goff,
René Kermagoret.

Impression : Imprimerie Ollivier
Papier 100 % recyclé, encres végétales



COUP DE PROJECTEUR AU ZÉRO DÉCHET

Le dernier petit film des 7 Épis est à découvrir au Cinéville Lorient, au Méga CGR Lanester et au Vulcain à Lochrist, avec un nouveau thème qui nous est cher, la démarche "zéro déchet". Le spot est réalisé entièrement en local avec les membres de l'association An Oriant médias. Bande son signée Ton's, musicien lorientais. Vous reconnaîtrez sans doute Stéphane dans le rôle du consomm'Acteur... Mais chut, on ne vous en dit pas plus !



LE GESTE GÉNÉREUX ET MILITANT

L'association naissante Retritout (Ressourcerie sur le Pays de Quimperlé Communauté et Concarneau Cornouailles Agglo) a besoin de vous pour constituer son premier stock d'objets à revendre à prix modiques et ainsi, créer sa trésorerie pour fonctionner. Si vous avez chez vous des objets en bon état, qui peuvent encore servir, au lieu de les emmener en déchetterie où ils finiront incinérés ou enfouis sous terre, contactez Jos : 06 48 02 75 35 ou Philibert 06 51 69 20 06.



DU PAIN DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES

"Feel à vélo" recherche des volontaires pionniers pour tester un service de livraison à domicile de pain frais et bio : transporté à vélo et déposé dans votre boîte aux lettres. C'est simple, éco-responsable et solidaire ! L'expérience commence en juin. Renseignements et inscriptions : 07 82 89 12 00



EXPO «LES VÉLOS DE L'ABRI»

Prenez la pose devant votre fidèle destrier ! L'expo « Les vélos du garage » créée par Serge Philippe, de Vél'Orient, lors de ses premiers ateliers participatifs, s'étend aujourd'hui avec les adhérents du collectif Syklett en se rebaptisant « Les vélos de l'abri ».

Elle compte près de 300 portraits d'usagers et de leurs vélos et n'a pas fini de s'agrandir... Si vous aussi vous souhaitez faire partie du collectif et être pris en photo devant votre moyen de transport préféré, pédalez jusqu'à l'Abri-Syklett ! Les photos sont exposées au restaurant Croc'Épi jusqu'à la fin de l'été.





Bistrot de l'avenir

Imaginons ensemble l'avenir des 7 Épis

Cette année, oublions la réunion académique et barbante, nous vous proposons de partager ce moment fort autour du « bistrot de l'avenir », un rendez-vous participatif qui laissera place, après l'AG statutaire, à l'expression des coopérateurs pour imaginer et construire ensemble les 7 Épis du futur.

DEVENIR MEMBRE DU CONSEIL DE SURVEILLANCE

Vous êtes sociétaire de la coopérative depuis au moins 6 mois et vous fréquentez régulièrement les magasins Biocoop Les 7 Épis et éventuellement ses restaurants. Vous vous sentez concerné(e) par les valeurs de la coopérative à travers son appartenance au réseau Biocoop, ses services, ses animations et ses organes d'information (Épi-info, newsletter, site internet...).

Vous voulez encourager ce type d'économie, sociale et solidaire. Bref, si Les 7 Épis est un peu votre « chez vous », soyez bienvenu(e) au conseil de surveillance, représentant les sociétaires. Le statut d'observateur vous permet, sans obligation définitive, de faire l'essai « en vrai » et de vérifier si cet engagement vous convient ou pas. Vous réfléchissez et ... vous nous envoyez un mail pour demander à rencontrer le Conseil de surveillance. N'oubliez pas de préciser votre numéro d'adhérent et vos coordonnées !

communication@les7epis.fr



Vous souhaitez participer activement à la vie de la coopérative, mais la plupart du temps, les assemblées générales vous ennuiant ? Pour changer votre regard sur ce genre de réunions, nous vous invitons à l'AG des 7 Épis. Venez, promis, vous ne serez pas déçu ! Cette année, priorité à la convivialité, aux échanges et à la participation de chacun pour changer du format traditionnel descendant qui laisse généralement peu de place aux critiques ou aux idées nouvelles. L'idée est de réfléchir ensemble à l'avenir des 7 Épis face au développement de nouveaux circuits de distribution de produits bios.

Le format proposé pour cette AG participative est celui du « World Café ».

Les coopérateurs réfléchissent par petits groupes sur différentes thématiques. Nous ferons appel à Isabelle Annycke pour organiser les échanges. Son métier est de faciliter les pratiques d'intelligence collective : *«Ce qui est vraiment plaisant dans ce processus, c'est le plaisir que prennent les gens à échanger avec des inconnus. Des idées nouvelles émergent à chaque fois et les participants sont eux-mêmes surpris de leur créativité.»*

Nous vous accueillerons à partir de 18h30, jeudi 23 juin au restaurant Croc'Epi de Lorient/Keryado. Si vous souhaitez participer, envoyez un mail à communication@les7epis



C'EST QUOI ÊTRE COOPÉRATEUR ?

Dans notre coopérative de consommateurs, les magasins appartiennent aux clients-coopérateurs, et c'est ça qui change tout ! Les coopérateurs (ou sociétaires) constituent l'ADN de l'entreprise et ils participent activement à son fonctionnement. Pour devenir sociétaire des 7 Épis il suffit d'acheter une part sociale de la coopérative à 18€30. Cette adhésion permet d'assister à l'Assemblée Générale annuelle pour donner son avis et voter les orientations prises par la coopérative. Elle permet également de se porter candidat au Conseil de Surveillance après une période d'observation, mais aussi d'en élire les membres. Enfin, vous pourrez bénéficier de 5% sur les achats en magasin sur présentation de la carte.

Le réseau Biocoop s'est investi cette année dans des moments forts de lutte contre les OGM et les pesticides, partenaire du Tribunal Monsanto à la Haye, et des RIR à Lorient...

Tribunal Monsanto

Coupable !

Organisé en octobre dernier, le Tribunal international citoyen qui jugeait Monsanto a rendu son verdict mi-avril et préconise la reconnaissance du crime d'écocide.

Le tribunal était chargé de répondre à six questions de droit, en s'appuyant sur des textes déjà existants. Est-ce que Monsanto ou ses activités portent atteinte au droit à un environnement sain ? À l'alimentation ? À la santé ? À la liberté de recherche académique et d'information ? Est-il complice de crime de guerre pour avoir fourni l'agent orange ? Pourrait-il, enfin, être déféré devant la Cour pénale internationale si on ajoutait l'écocide à la liste des crimes contre la paix afin de juger les responsables d'atteintes graves aux écosystèmes dont nous dépendons tous ? Il aura fallu six mois au Tribunal et à ses cinq juges internationaux pour rendre leur verdict tant la matière était riche !

VERDICT

Oui aux quatre premières questions. Non à la cinquième : pas assez de preuves. En revanche, la firme ayant agi en toute connaissance des conséquences sur l'environnement, le Tribunal a jugé que Monsanto était responsable d'écocide et répondu oui à la sixième question : si l'écocide était ajouté à la liste des crimes contre la paix, Monsanto pourrait en être accusé.



Aux RIR il a été beaucoup question de Monsanto

Et pas seulement pour ses actions au Vietnam, également pour l'utilisation globale du Roundup et ses impacts sur le sol, l'eau, l'air et tous les êtres vivants. Si les juges ont auditionné une trentaine de témoins, venus du monde entier, il n'y a pas eu de témoignages contradictoires. Monsanto a refusé de

venir et a aussi refusé de répondre afin de ne donner aucune légitimité au tribunal. Le verdict n'en reste pas moins un fabuleux outil : un avis argumenté, un vrai kit juridique sur lequel pourront désormais s'appuyer tous ceux qui voudront poursuivre Monsanto ou d'autres compagnies similaires.



Intervention de Christian Vélot, du CRIIGEN à Lorient

RIR 2017

Faire front

Philippines, Chili, Pays-Bas, Afrique du Sud... 28 nationalités étaient représentées fin avril à Lorient, où des « résistants et résistantes aux OGM » du monde entier s'étaient donné rendez-vous pour mettre leur force et leur expérience en commun.

Quelles luttes ont permis au Burkina Faso de bannir le coton-Bt et freiner le soja de Monsanto quand, dans le reste de l'Afrique, les barrières semblent céder devant les appétits de la firme ? Comment résiste-t-on au Brésil et en Argentine où l'on produit plus du tiers des cultures transgéniques mondiales ? Comment faire face aux urgences comme l'accaparement des terres ou la nouvelle menace des OGM cachés ? En faisant front ! Forts de leurs premières rencontres à Ouagadougou et de l'impact du verdict du Tribunal contre Monsanto, les 130 participants réunis à Lorient ont décidé de créer le Front international des Résistances contre les OGM et les

pesticides. Un Front qui permettra à chaque organisation de se prévaloir du soutien de l'ensemble des membres et de coordonner les actions tant dans les pays où les paysans se voient imposer les cultures OGM que dans ceux où les multinationales en tirent profit. Une façon de faire voler en éclat l'hypocrisie qui consiste à interdire, par précaution, la production chez soi de ce que l'on importe massivement sans se soucier des conséquences chez les autres. Un combat commun pour que chaque peuple retrouve sa souveraineté alimentaire dans le respect de sa terre et de ceux, producteurs ou consommateurs, qui simplement en vivent.

Pépinières

Jeunes entreprises de la bio

Ils sont jeunes. Ils sont inventifs. Ils veulent poser leur pierre à l'édifice d'un monde plus raisonnable. Ils, ce sont ces nouveaux entrepreneurs dont Biocoop accompagne le développement via son programme «Jeunes entreprises de la bio».

Nous en avons rencontré quelques-uns au salon des fournisseurs Biocoop, fin avril.

Kokoji



Antoine et Carine ont créé leur petite entreprise voici un peu plus d'un an, à Agen, au sein de l'Agropole : Kokoji. "Avec des graines de sarrasin et des fruits, on fait des mueslis croustillants, gourmands, sans ajout de matière grasse ni de sucre !". Le secret ? "Les dattes qui donnent un goût sucré et du liant". Carine est ingénieur agro, Antoine a fait Sciences Po à Toulouse, ils ont 30 ans cette année, sont adeptes de la "Raw food", et au départ, ce Muesli c'était pour leur consommation personnelle, "pour le plaisir d'utiliser des aliments entiers, non raffinés". Et puis ils ont eu envie de partager.

"On a commencé avec un financement participatif, en vente directe avec les clients via notre site internet. Ensuite on a voulu aller voir les magasins, mais la logistique, c'est un métier à part entière et nous, notre plaisir, il est sur la production...". Le dispositif **Jeunes Entreprises de la Bio** est tombé à point nommé. "Ils ont goûté nos produits tout de suite, ne nous ont pas baladés pendant six mois avant de nous donner une réponse et nous ont ajoutés au catalogue Bio-coop. Maintenant on livre les plateformes et on se concentre sur la production. Grâce à ce référencement on va pouvoir créer deux emplois et se structurer un peu plus".

La fabrique sans gluten

"Autre aspect non négligeable du dispositif quand on est une jeune PME et qu'on a besoin de trésorerie : les délais de règlement !" témoigne Dominique Torrès. Basée dans la Drôme, elle a créé une entreprise d'insertion, pour femmes, parce qu'elle avait envie "de s'inscrire dans l'économie sociale et solidaire, avec de l'humain au centre de l'entreprise". Pour elle aussi c'était une reconversion : "J'ai mis ma prime de chômage sur la table pour construire mon projet de vie". L'idée du sans gluten ? C'est aussi venu du côté humain ! "J'avais des copines qui étaient intolérantes et j'ai eu envie de créer un produit sain mais gourmand pour elles, des petites tartes carrées, à base de légumes frais, avec des recettes qui changent toutes les saisons. Pour l'été ce sera une préparation à base de courgettes, de carottes, d'huile essentielle de citron avec des graines de pavot, ou une compotée d'aubergines !". Référencée pour l'instant sur la plateforme sud-est, Dominique espère passer bientôt au niveau national, et nous aussi, pour pouvoir goûter cela en Bretagne.



Baouw Organic



"Pour une petite start up comme la nôtre, ce dispositif de Biocoop, c'était inespéré ! Pas besoin de faire le tour des magasins pour essayer de les convaincre : ils reçoivent d'office les produits des entreprises lauréates et les mettent en avant", confirme l'équipe de Baouw Organic, jeune entreprise d'Annecy, née en août dernier. Gilles (expert agro-alimentaire), Rémi (directeur d'Outdoor sports), Yoann (chef étoilé), et Benoît (nutritionniste sportif), ont fusionné leurs compétences pour créer une gamme de barres énergétiques haut niveau.

"On voulait casser les clichés liés à la nutrition sportive, la performance, la sueur, la connotation chimique associée au dopage. Baouw, c'est tout l'inverse ! On vient avec une proposition 100% naturelle et bio. Des produits fabriqués dans les Alpes, à base de fruits, de plantes, d'épices, que des ingrédients bruts, pas de céréales, pas de sucre raffiné et pas de farine (donc pas de gluten !).

On fait dans le snack cru, sain ; idéal pour le sportif de haut niveau comme pour le randonneur du dimanche. Et même si vous ne faites pas de sport, ça reste une bonne alternative à la barre chocolatée pleine de sucre et de gras !"

À suivre, de nouvelles entreprises à découvrir dans le prochain Épi-Info...

Les 7 Épis Vauban

Bon Anniversaire !

Il y a un an, en juin, les 7 Épis ouvraient un nouveau point de vente rue Vauban. Un magasin de centre ville ? Un vrai choix et un pari réussi !



"Des clients suivaient les travaux, venaient tous les jours voir où on en était, nous encourageaient et guettaient l'ouverture", se souvient Isabelle, la responsable du magasin. Un accueil bienveillant qui ne s'est pas démenti depuis ! En un an le petit dernier de la coopérative a réussi à trouver sa place. "Au départ on a surtout eu beaucoup d'affluence le samedi. En semaine les gens passaient plutôt en appoint, ou par curiosité. On a eu aussi quelques clients de Keryado, en dépannage, pendant la fermeture liée au déménagement. Et puis très vite, les gens sont venus parce que ce magasin de centre-ville répondait à un vrai besoin : la proximité, le conseil, l'accueil, pouvoir faire ses courses à pied ou à vélo au lieu de prendre sa voiture. Les clients ont pris leurs habitudes, ils passent plusieurs fois par semaine et

font l'essentiel de leurs courses ici, on est devenu leur point de vente attiré".

SYNERGIE

Le magasin a trouvé sa place auprès des clients mais également des autres commerçants. Une belle solidarité bio s'est même développée au fur et à mesure avec la boulangerie le Fournil (déjà fournisseur des autres magasins 7 Épis) et le magasin de produits diététiques en contrebass. "Nous nous concertons pour ne pas travailler les mêmes gammes de produits, notamment en cosmétique et compléments alimentaires, pour jouer la carte de la complémentarité et non de la concurrence. On n'hésite pas à conseiller à nos clients d'aller les voir et réciproquement. La synergie est bénéfique pour tout le monde". Et elle fonctionne à tous les niveaux, même au sein des

7 Épis. "Le restau nous livre en snacking. Les autres magasins participent à notre approvisionnement : on les appelle pour leur demander ce qui nous manque et on est livré à vélo ! Tout le monde travaille en collaboration pour que ça se passe bien. La réussite du centre-ville, c'est celle d'une dynamique de coopérative et d'un bel esprit d'équipe".

Et pour cette nouvelle année, quelle évolution ?

"Les horaires peut-être ? On n'a jamais pu tenir ceux qu'on avait imaginés au départ ! On avait prévu de fermer entre 13h30 et 15h mais dès le premier jour, un vendredi, au moment de baisser le rideau pour la pause déjeuner, il y avait 20 personnes qui attendaient dehors. On s'est concertés quelques minutes et on a décidé de remonter le rideau ! Depuis on ouvre en continu le vendredi et le samedi. À l'avenir l'idéal serait de pouvoir faire ça tous les jours et même de fermer plus tard au moins un soir dans la semaine mais ça demande une autre organisation. C'est en réflexion ! Et puis poursuivre dans la démarche "objectif zéro déchet" : ne pas vendre en "emballage" ce qui est proposé en vrac, proposer plus de références en vrac (miel...) et développer la possibilité de venir avec ses propres contenants".

RENDEZ-VOUS RUE VAUBAN

**DU 26 JUIN
AU 1^{ER} JUILLET**

Découvrez les recettes des salariés, animations avec nos producteurs locaux, tombola.

**VENDREDI
30 JUIN, DE
19H À 20H30**

nocturne (ouverture du magasin et apéro en musique)

**SAMEDI
1^{ER} JUILLET**

Petit déjeuner offert, animations. Résultat de la tombola.

Avelenn Huiles essentielles locales

Paysans-distillateurs, Alice Lesteven et Olivier Guilleux se sont installés à Saint-Jacut-les-Pins début 2016 pour produire et distiller localement huiles essentielles et hydrolats bios.

« On travaillait depuis deux ans, chacun de notre côté, sur des terres qu'on louait. On a décidé de s'associer et de rassembler nos activités ! ». Ensemble, ils disposent désormais d'une vingtaine d'hectares, qu'ils mettent progressivement en culture, diversifiant leurs productions et acclimatant en Bretagne sud des plantes étonnantes. Conditionnée sous le nom d'Avelenn, leur gamme qu'ils vendaient principalement jusqu'à présent sur les mar-

chés et dans les foires bio de la Région, vient d'être référencée aux 7 Epis. Vous trouverez désormais en rayon une grande partie de leur production, principalement leurs huiles essentielles. Pour en savoir plus, un rendez-vous à ne pas rater : Alice et Olivier ouvrent au public les portes de leur jardin miraculeux le 17 juin.

www.avelenn.com



Claude Paris Phytothérapie érotique

Ninon Iagon, Virgile viril... Une équipe de drôles de dames, 30 ans de moyenne d'âge, s'est lancée dans la production de compléments alimentaires bio... aphrodisiaques ! Une gamme qui cultive le côté décalé et l'humour pour pouvoir en parler librement.

« On est dans un registre qui peut choquer, concède Fleur Phelipeau, la fondatrice (au centre sur la photo), mais il faut dédramatiser. Regardez-moi, je suis mariée, j'ai deux enfants, une vie stable et je me suis lancée là-dedans... au grand dam de mon père cela dit ! Ça s'est avéré comme une évidence dans mon parcours professionnel (HEC, puis L'Oréal, spécialisée dans le complément alimentaire à visée cosmétique...). L'idée est venue voici dix ans, en entendant parler d'un scandale portant sur des dérivés de Viagra de mauvaise qualité qui avaient eu des conséquences néfastes sur la santé. Résultat, il y avait une vraie demande de produits sains et sûrs. Au départ j'en ai ri, puis je me suis renseignée. Et à force de me pencher sur le problème, j'ai décidé de créer des produits ciblés, prenant en compte les besoins et les spécificités de chacun, hommes et femmes. Des formules en gélules qui comprennent une dizaine d'ingrédients. Une gamme naturelle, bio, végétale et sans gluten, parce qu'on est végétariennes et pour le bien-être animal ! ». Aux 7 Epis, du coup, après bien des débats, on a pris toute la gamme. N'hésitez pas à en parler aux conseillères du rayon cosmétique.



Nouveaux produits

Révolutionnaire :
des chips pas grasses !

Marinoë invente les chips d'algues, pour des apéros légers ! Le secret ? Le séchage à basse température. Résultat : 7 g de protéines pour 100 g de produit, du magnésium, du fer, du calcium... et pas de gras ! Un snacking sain et super bon. Difficile de rêver de mieux pour l'été. Trois parfums à découvrir : sésame, piment d'Espelette et wasabi spiruline.



La Marmite bretonne

Tartinables pour l'apéritif, soupes, plats cuisinés, sauces et purées de fruits... Redécouvrez le vrai goût des fruits et légumes bretons ! Créée en 2015 par Elisabeth et Loïk, la Marmite Bretonne, conserverie installée dans le golfe du Morbihan, propose des produits conciliant qualité, transparence, respect de l'environnement et soutien à l'agriculture régionale.



Dégustations collaboratives

Le vendredi, le rayon vrac et le rayon fruits & légumes s'associent au restaurant Croc'Épi pour vous proposer de tester une recette végétarienne. « Risotto de petit épeautre aux asperges vertes et aux noisettes », « Salade de boulghour aux shiitakes et son pesto de roquette », betterave jeune, fanes en tous genres... L'occasion de découvrir des nouveaux produits et d'apprendre à les cuisiner. Rendez-vous côté vrac, les semaines paires et côté légumes les semaines impaires !

LES BONNES IDÉES DES SALARIÉS ! À COPIER !

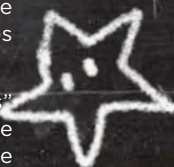


MES CRÊPES D'ÉTÉ

Marie, vrac écoproduits à Lorient

Je fais des crêpes toute l'année mais ce que j'adore l'été c'est sortir les billigs en terrasse. Déjà au niveau pratique car on encombre moins la maison et comme je n'ai pas de hotte, en extérieur c'est l'idéal ! Je travaille uniquement sur une base de blé noir. La garniture principale pour les crêpes salées est à base de légumes de saison et toujours crus. Je coupe en fines lamelles et au fur et à mesure la courgette, l'oignon, les tomates, l'aubergine...

Ainsi cuits quelques minutes sur la billig ils sont uniquement "décrudis" et restent croquants. Une recette que j'aime beaucoup ? Œuf, truite fumée, poireaux, courgettes, fromage et fines herbes. Sans oublier le beurre. J'ai aussi des amis végétaliens pour lesquels je confectionne des crêpes à l'huile de coco en remplacement du beurre. Et ma sucrée préférée ? Toujours à base de blé noir, caramel au beurre salé + citron.

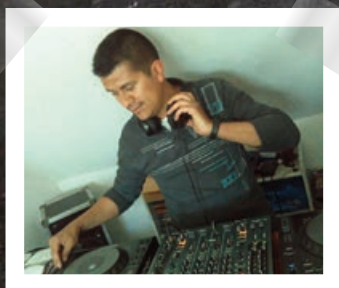


MES FESTIVALS

Guillaume, fruits & Légumes à Lanester

J'aime l'été car je suis DJ et quand les beaux jours arrivent il y a encore plus d'opportunités pour mixer dans divers lieux, bars, événements.

Je fais partie de l'association Osmose qui mêle musique électronique et art contemporain. On organise par exemple un festival le 17 juin aux Terrasses du Celtic à Lorient avec une dizaine de DJ et différents artistes : graffeurs, sculpteurs et dessinateurs. Sur l'événement j'ai souhaité apporter ma touche de consommateur bio en proposant à Audrey du food truck « On s'fait une bouffe » (burgers bio) d'être partenaire pour la restauration sur place.



MES PIQUENIQUES

Erwann, responsable adjoint à Mellac

À l'arrivée de l'été, on adore aller flâner en famille sur la côte, avec mon épouse et les enfants. On en profite pour ramasser les détritiques qui ont été déposés par les marées d'hiver : déchets plastiques que l'on dépose dans les bacs à marées mais aussi bois flottés et verre poli que l'on donne ensuite à nos amis artistes... Quand le temps le permet on s'installe pour un petit pique-nique. Mon sandwich préféré est ce qu'il y a de plus simple : deux tranches de pain Kamut légèrement toastées, un peu de beurre, du jambon et un jeune Comté. Accompagné de fruits et de légumes que nous offre la belle saison et je suis le plus heureux des hommes !





MA CURE D'URUCUM

Emmanuelle, centre-ville de Lorient

Avant l'été je prépare ma peau car depuis quelques années je fais des allergies au soleil avec des boutons sur les bras, des rougeurs sur le torse et le visage. L'an dernier, Isabelle Collas, ma responsable, qui est très calée en cosmétiques et compléments alimentaires, m'a conseillé une cure d'Urucum et c'est magique !

À partir du mois d'avril, j'en prends une petite cuillère à café dans une purée de fruits, ma préférée est la pomme-mangue. L'urucum est vraiment la plante du soleil car elle a une très forte teneur en bêta-carotène (de 100 à 500 fois plus que dans la carotte), en provitamine A et en sélénium. Elle stimule la production de mélanine et contribue à activer le bronzage. Elle possède aussi un réel pouvoir antioxydant qui aide à combattre l'effet des radicaux libres. Cela ne m'empêche pas d'utiliser une crème solaire indice 50 tout l'été.

MON TEINT HÂLÉ

Aurélie, fruits & légumes à Lanester



L'été est ma saison préférée car tout le monde est de bonne humeur et on vit dehors. Mes petits conseils pour avoir bonne mine quand arrivent les beaux jours : vers mai-juin je prends des gélules solaires pour préparer ma peau au soleil et je bois le matin un jus de carotte. Je m'expose progressivement au soleil au début avec une crème solaire puis en fin de journée je m'enduis de Monoï, la fleur de Tiaré a des propriétés très hydratantes et fait ressortir le bronzage. On peut en mettre dans les cheveux pour éviter leur dessèchement. C'est un petit conseil que m'avaient donné les femmes mélanésiennes quand je vivais à Nouméa. En fin de journée, il faut gommer puis hydrater avec une huile de carotte ou abricot pour conserver un bronzage uniforme et éclatant.

MES NUITS ÉTOILÉES

Simon, rayon vrac, Lorient/Keryado

Moi ce que j'aime l'été c'est regarder les étoiles car à cette période de l'année on peut voir des «objets célestes» invisibles le reste du temps. Du juin à septembre, une partie des constellations visibles dans l'hémisphère sud bascule dans l'hémisphère nord. L'été par exemple on peut observer la fameuse traînée blanche de notre galaxie, ce que l'on appelle la voie lactée. Chez moi j'ai un télescope de 200 millimètres qui me permet de voyager jusqu'à environ 200 millions d'années lumières, pour voir par exemple notre galaxie voisine, Andromède. Pour info, une année lumière est égale à 10 000 milliards de kilomètres. J'aime aussi faire des observations du soleil, j'adapte alors un filtre solaire sur le télescope. Le 9 mai l'année dernière j'ai pu observer le passage de Mercure entre la Terre et le Soleil. C'est un phénomène qui se produit 4 fois par siècle. J'aime aussi observer les taches du soleil qui sont dues à l'activité solaire, souvent signe d'éruption.



MON SEMIS DE TOMATES

Aude, responsable de la communication

L'été je récupère mes propres graines de tomate logées dans la pulpe du fruit. D'abord je les plonge dans une bouteille d'eau remplie à moitié. Les graines qui coulent (cela signifie qu'elles sont pleines) pourront donner naissance à un plant de tomate les années suivantes. Après deux jours de trempage, je les égoutte avec une passoire et je les étale sur une coupelle ou un dessous de plat en terre cuite avant de les placer au soleil. Une fois sèches, il faut décoller les graines, les effriter, les étaler à nouveau un ou deux jours pour un séchage optimal.

Elles seront enfin prêtes à mettre en sachet pour l'année prochaine. N'oubliez pas de bien noter la variété sur le petit sachet !



BIOCOOP ET SES PRODUCTEURS...

Entre les magasins Biocoop et les producteurs, c'est une grande histoire d'amour. Il en aura fallu de l'écoute, de la compréhension, du respect de part et d'autre pour en arriver là.

Car aujourd'hui, nous y sommes, le développement de l'agriculture biologique est une réalité : en 2016, la barre des 1,5 million d'hectares bio est dépassée. Depuis 30 ans, la bio selon Biocoop a changé d'échelle mais pas de valeurs. Elle est restée fidèle à ses fondamentaux grâce à une coopération entre les producteurs et la coopérative, jamais démentie.



Plateforme

Priorité aux producteurs locaux !

Élément fondateur du réseau, la priorité aux produits locaux figure en première ligne du cahier des charges Biocoop. Cela signifie qu'à produit identique, nous prenons toujours celui qui a été produit le plus près de chez nous. Aux 7 Épis nous travaillons avec plus de 150 producteurs locaux. Pour encourager l'approvisionnement en circuit court des magasins, Biocoop a mis en place des postes de chargés de développement local dans chaque région. Maëlle Robert s'occupe du grand-ouest et connaît bien les 7 épis.



Maëlle, quelle est ta mission au sein de Biocoop ?

Ma mission est d'aider les magasins à s'approvisionner au maximum avec leurs producteurs locaux. Rappelons qu'un produit est local s'il a été produit ou fabriqué à moins de 150 kms autour des magasins. Pour cela je travaille, entre autres, avec les GAB (Groupement d'Agriculteurs Biologiques) qui aident les producteurs à se structurer et à se développer au niveau de chaque département. Nous pouvons par exemple partager avec eux les demandes des magasins en produits manquant localement pour ainsi orienter des projets d'installation ou diversification agricole, les accompagner sur nos contraintes techniques (bons de livraison, factures, jours et horaires de prises de commandes

etc.) et surtout les aider à respecter le cahier des charges Biocoop qui va au-delà des exigences du logo européen.

Comment référence-t-on un nouveau producteur local ?

Il faut d'abord qu'il réponde aux valeurs fondamentales du cahier des charges Biocoop : les arômes doivent obligatoirement être bio dans un yaourt à la fraise par exemple (le logo européen ne l'oblige pas forcément), le cacao et le sucre impérativement issus du commerce équitable pour nos fabricants de chocolat. Une attention particulière est portée au niveau des transformateurs qui utilisent des produits à risque OGM : maïs, soja, colza et riz... Les tomates anciennes doivent être non hybrides et le taux de soufre inférieur à la réglementation européenne pour le vin. Plus ça va et plus le cahier des charges Biocoop est exigeant, nous sommes là pour accompagner les pro-

ducteurs locaux dans le respect de ces contraintes.

Comment se passent les relations entre les producteurs locaux et les magasins ?

La volonté du réseau est d'établir des relations proches du commerce équitable avec les producteurs locaux en établissant des partenariats sur du long terme et des relations non-exclusives qui préservent l'autonomie des producteurs. Nous leur proposons un projet de développement partagé en organisant des réunions de planification au moins une fois par an. Cela se fait surtout avec les maraîchers pour savoir qui produit quoi et à quel prix. On travaille ainsi en complémentarité en fonction des réalités et possibles de chacun. On arrive parfois à mutualiser les outils de transport et de livraison : quand c'est possible, c'est une finalité rêvée de la coopération !

... 30 ANS DE COOPÉRATION

Christine œuvre pour le local

En direct avec la production



Vous êtes producteur bio et vous souhaitez proposer vos produits aux 7 Épis ? Il vous faut rencontrer Christine.

Responsable du référencement local pour les 4 magasins. Elle saura vous diriger vers la personne référente de votre secteur : épicerie, maraîchage, fromage, pain... Elle vous expliquera les exigences de notre cahier des charges, organisera une visite sur votre lieu de production et, si tout est OK, pourra référencer votre produit dans un ou plusieurs magasins.

Je travaille aux 7 Épis depuis 20 ans, j'ai géré notamment le rayon fruits et légumes pendant plusieurs années. Aujourd'hui en tant que responsable commerciale, je connais bien les produits et les besoins de nos magasins. Quand j'ai commencé en 1997, nous travaillions avec deux ou trois boulangers et maraîchers du coin. Aujourd'hui ils sont plus de cent-cinquante à nous approvisionner en direct. J'ai pu accompagner certaines de ces personnes dans leurs projets d'installation. Un exemple récent ? David, en stage chez nous, me confie un jour son envie de faire des crêpes à emporter. Je l'ai tout de suite encouragé car nous en manquions sur la région proche. Aujourd'hui, il mène son entreprise sous la marque « Brigitte Morel » et fournit les quatre magasins. J'ai aussi pu conseiller des producteurs en difficulté.

CONSEILS ET SOUTIEN

Il y a quelques années Isabella, productrice à Le Saint, ne s'en sortait pas financièrement avec ses produits maraîchers. Je lui ai proposé de nous approvisionner en plants car il y avait une demande forte à ce niveau-là. Aujourd'hui, Isabella vit bien mieux de son activité. Il y a beaucoup d'exemples comme ceux-là... Mais ma mission ne s'arrête pas aux portes du Morbihan parce que finalement, ce que j'aime, c'est aider les petits producteurs qui ont l'amour de leurs produits, d'où qu'ils soient. Les derniers référencés ? Un couple de vignerons bordelais qui produit un Côtes de Blaye d'une qualité exceptionnelle et j'en suis très fière !

Visites chez les producteurs

En février dernier l'équipe des 7 Épis Mellac était contactée par Romain Thomas, jeune boulanger bio en installation à Riec Sur Belon.

En mars, Agathe, la responsable du magasin, Jérôme son adjoint et Sabrina, référente pain et fromages, visitent la ferme et vérifient que toutes les exigences du cahier des charges Biocoop sont respectées. Depuis avril le pain de Romain est en rayon à Mellac.



Barabio : en cas de coup dur, on est là !

Barabio est un partenaire historique des 7 épis, Bénédicte et Yann ont repris l'entreprise en 2005 et témoignent des relations privilégiées qu'ils entretiennent avec Les 7 Épis. « Les 7 Épis et Barabio ont une longue histoire. Nous avons toujours été présents l'un pour l'autre. Le 7 juillet 2016, un incendie a entièrement détruit notre outil de travail. Bien sûr la production a dû s'arrêter pour reprendre 4 mois après.



Pendant ce temps, le lien n'a pas été rompu avec les 7 épis. On tenait régulièrement au courant les équipes des rayons pains et chaque magasin transmettait les infos aux consommateurs. Au moment de la reprise nous avons bénéficié de beaucoup de bienveillance, d'écoute et surtout nous avons retrouvé tous nos pains référencés en rayon !

Le coup de pouce à la « Poule mouillée »

Séverine Mouillé est éleveuse de volailles bio à Plouay. Installée depuis 2015 elle nous raconte comment Les 7 Épis ont pu soutenir son projet. J'ai contacté le magasin Biocoop de Lorient lorsque je faisais mon étude de marché pour connaître la demande en volailles bio sur la région.

Monsieur Coroller, le directeur, a pu sortir des chiffres prouvant aux banques que mon projet était viable. Il m'a donné des tableaux chiffrés indiquant qu'il était possible sur une année d'écouler un certain nombre de poulets. Ça a largement appuyé notre projet et cela nous a permis, aussi, de jauger de la quantité de poussins à élever pour les ventes à venir. Les 7 Épis ont donc été nos premiers débouchés, les premiers à nous suivre. Nous avons ressenti une grande confiance en eux et en nous !



Témoignage

Et les producteurs, ils en pensent quoi ?

Laissons la parole à René Kermagoret. Fournisseur historique des 7 Épis, il est aussi l'un des co-fondateurs de la coopérative.

Ancien maraîcher, fournisseur 7 Épis, j'ai bien envie de faire un saut dans mon passé au risque de passer pour un ancien combattant !

La Bio a officiellement (parce que non reconnue par l'État) démarré dans les années 70, avec la mise en place du 1er cahier des charges en France et peut-être en Europe : Nature et Progrès. À cette époque, « les bios » avaient plus intérêt à ne pas se montrer. Même si tout le monde avait participé à la révolution de 68, ceux-là étaient vraiment trop... comment dire ? Bref, c'étaient des utopistes, des marginaux !

Jusqu'au début des années 90, pour emprunter, mieux valait ne pas déclarer au banquier son véritable projet. 1991 : 1er cahier des charges officiel, naissance du logo AB, garanti par un contrôle annuel obligatoire réalisé par un organisme privé, agréé par l'état. Auparavant, les contrôles se faisaient par les COMAC (Commissions mixte d'agrément et de contrôle), composées de producteurs et de consommateurs principalement, mais aussi de transformateurs, de distributeurs.

En tête jusqu'à la fin des années 80, en termes de pourcentage de Surface Agricole Utile bio, la France s'est très vite retrouvée en queue de peloton. Actuellement, elle se situe entre 5,5 et 6 % quand l'Autriche est à 20 % environ. Facile de dire que c'est la faute à ceci ou à celui-là ! Signalons quand même que les agriculteurs bio recevaient globalement moins de subventions que les conventionnels (-30%) jusqu'en 2005 environ.



2006, le Grenelle apporte un petit mieux mais on est loin du compte et les résultats sont là... ou pas ! L'un des objectifs affichés, 6 % de la SAU en Bio pour 2013 : nous y sommes en 2017... Bien sûr, il n'y a pas que les aides financières pour avancer mais c'est quand même un élément essentiel pour aider à lever l'appréhension des agriculteurs devant les difficultés de la conversion. Signalons au passage que la Bretagne s'est toujours située dans cette moyenne française malgré une gouvernance plutôt favorable.

Concernant l'accompagnement des conversions, la bio n'est pas mieux servie. Au début des années 90, le GAB 56 a obtenu un technicien à mi-temps de la Chambre d'Agriculture après maintes tractations. Tractations d'autant plus difficiles que ce n'était pas le grand Amour entre nous ! La Chambre est un établissement parapublic composé d'acteurs agricoles élus, financé par l'État et les collectivités. Chargées d'accompagner et de favoriser le développement agricole, elles sont dirigées en presque totalité par la célèbre FNSEA dont on ne peut ignorer la proximité voire la complicité avec l'agrochimie (engrais chimiques, pesticides, OGM). « Le cul entre deux chaises », elles avaient bien du mal à se positionner. Actuellement acteurs du développement de la Bio, elles la considèrent toujours comme incapable de nourrir la planète.



En 2013, René confie sa ferme, le GAEC du Hingair, à Renan et Germain

De leur côté, les GAB se sont formés début des années 80. Objectif : rassembler les « chapelles » bio (Nature et Progrès, Biofranc, FESA...) pour peser dans la balance et structurer la filière. À partir de là, se sont mises en place diverses initiatives innovantes (foires bio, fermes ouvertes...) dont le succès a permis de mettre en lumière, via les médias, une nouvelle vision de l'agriculture et de l'élevage. Longtemps considérée comme une « niche », la Bio est devenue depuis 10 ans « La » référence en termes d'agronomie, de garantie, de qualité, de durabilité et... de rentabilité !

Les GAB (c'est un avis personnel) ont été la locomotive du développement de la Bio. Ils sont invités partout dans les lieux de réflexion (voire de décision) concernant l'agriculture, l'alimentation, la qualité de l'eau, la santé... Quant aux transformateurs et distributeurs, bien moins nombreux, leur rôle a été plus timide. Reste le dernier maillon : les consommateurs. Convaincus par une alimentation sans chimie, ils ont été un véritable support pour les paysans dans la construction cohérente de la Bio. Ensemble, ils sont à l'origine des notions de « consomm'action », de production locale, de vente directe, de saisonnalité... Concepts novateurs à l'époque. Ils ont remis en œuvre un outil qui tombait dans l'oubli : la coopérative, donnant naissance à Biocoop en national, aux 7 Épis en local !

30 ans après, Biocoop est devenu un réseau en pleine « croissance » qu'envient les tenants de l'économie libérale ! Ses membres ont su se professionnaliser en gardant intactes leurs valeurs. À Lorient en l'occurrence, diverses associations et collectifs ont pu régulièrement apprécier l'engagement des 7 Épis à leurs côtés dans différents combats.

La Bio va continuer à se développer. Mais quelle Bio ? La Bio industrielle, d'importation, hors saison, inéquitable est déjà là. La Bio que nous voulons se doit de préserver ses valeurs d'origine, sur la base de cahiers des charges exigeants : c'est une garantie de transparence et de succès.

Filières Biocoop

Restons groupés !

Comme on ne peut pas tout trouver en local, on travaille aussi avec des groupements de producteurs, régionaux ou nationaux, pour développer ensemble des filières de qualité, 100% bio.

Historiquement, il y avait des coopératives de magasins dans le grand ouest, des coopératives d'agriculteurs dans le sud et un jour tout le monde s'est mis à travailler ensemble. Les deux structures ont fusionné en une seule coopérative : Biocoop ! Les producteurs font donc partie de l'histoire depuis le début, comme les consommateurs. Ils sont membres du CA, ont accès aux comptes, participent aux décisions et sont chargés de gérer la section agricole : ils développent des filières et des groupements régionaux un peu partout en France. Ce mode de fonctionnement, propre à Biocoop, garantit des débouchés aux producteurs. En leur donnant une visibilité à plus long terme, il contribue aux conversions en bio et permet de construire les filières de manière structurée et durable. Biocoop a des parts dans les groupements de producteurs et les producteurs sont sociétaires de Biocoop, une interdépendance choisie qui permet une transparence totale.

Les producteurs sont aussi représentés au sein des commissions, par exemple celle qui détermine les produits à mettre en rayon. Ils participent au choix des gammes, travaillent sur le positionnement des prix.

ENSEMBLE

Ce sont eux également qui ont instauré la démarche "Ensemble" Solidaires du producteur au consommateur, et conceptualisé la notion de commerce équitable Nord/Nord : l'application en local des principes de solidarité appliqués avec les pays en voie de développement. Concevoir le commerce de manière équitable, ça marche partout, c'est une question d'état d'esprit ! Avec "Ensemble", tous les acteurs (producteurs, transformateurs, distributeurs et consommateurs) coopèrent et échangent pour développer des filières respectueuses de chacun. À l'arrivée, le prix en rayon correspond à un projet de société. Une société où le travail du producteur doit être rémunéré à sa juste valeur, où l'on peut développer des outils de transformation à taille humaine, des petits ateliers plus que des méga usines, des circuits que l'on maîtrise, pour garantir au consommateur des produits de qualité, 100% bio et exigeants.

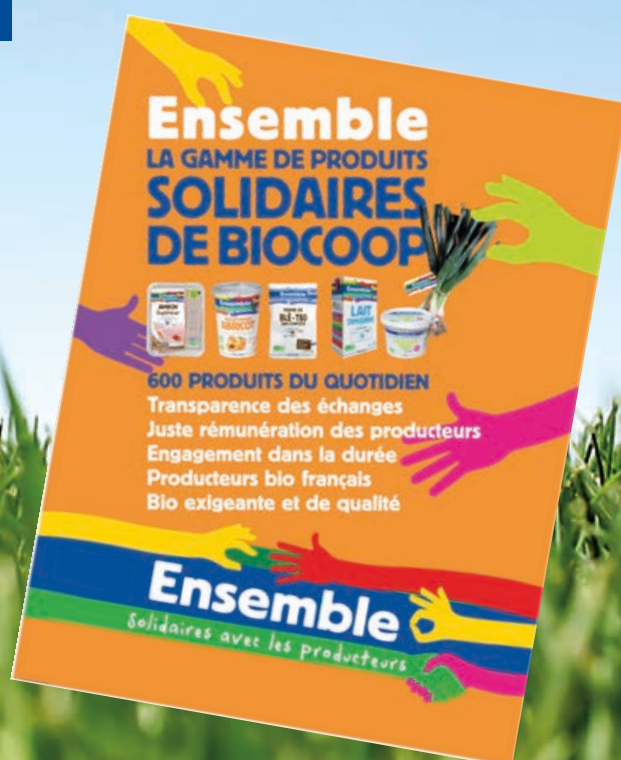
EN CHIFFRES

4 FILIÈRES :

- fruits & légumes
- céréales
- viandes
- laits.

17 GROUPEMENTS DE PRODUCTEURS

2500 FERMES

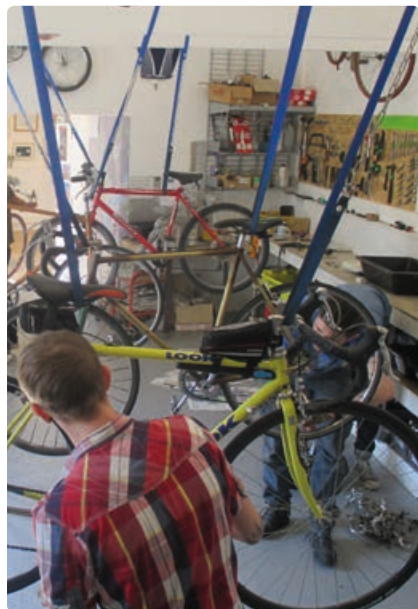


RUE BEAUVAIS À LORIENT, DEUX ASSOCIATIONS ENGAGÉES DANS LA TRANSITION.

Un atelier vélo participatif et solidaire au pays de Lorient.

L'abri Syklett

Vous souhaitez apprendre à réparer une chambre à air, remplacer des patins, des freins ou régler un dérailleur ? Alors l'atelier vélo participatif l'Abri Syklett est fait pour vous ! Et si vous savez déjà faire tout ça, vous serez également bienvenu(e) car l'espace est aussi un lieu d'exposition et d'échanges.



À l'abri Syklett, on accueille les curieux et les habitués autour d'un thé ou d'un café bio. Le leitmotiv ? Convivialité et solidarité ! Martin Rachet, technicien cycle, coordonne l'activité de l'atelier en compagnie de Joyce et de Maxime, tous deux en service civique. *"Nous travaillons sur tous les types de vélos, explique Martin, sauf les vélos trop technologiques type VAE et vélos haut de gamme de route ou tout terrain. Nous nous focalisons particulièrement sur l'usage utilitaire du vélo car de plus en plus de personnes s'en servent au quotidien pour rejoindre leurs lieux de travail ou d'étude, aller faire un tour au centre-ville, etc... C'est tellement pratique, rapide et si facile à garer!"*

Dès son ouverture, en octobre dernier, la formule proposée a séduit les usagers de tous âges et de toutes conditions. Chaque jour, de nouveaux adhé-

rents s'inscrivent et participent à la vie de l'atelier. Aujourd'hui ils sont 350 à y trouver des compétences bien utiles, de l'outillage adapté et des pièces de rechange souvent issues du recyclage de vieux vélos.

Syklett propose aussi un atelier mobile, le mardi soir, place Jules Ferry à Lorient, sur le marché bio. Et en Juin, Syklett se lance dans la Vélo école pour adultes et adolescents en devenant opérateur du système de marquage BICYCODE®.

Abri-Syklett
13 bis Rue Édouard Beauvais
56100 Lorient
Tél. 07 68 07 41 02

contact@syklett.bzh
site web : syklett.bzh

facebook.com/Collectif-Syklett

Partir en conscience

Voyages Coopératifs

L'été s'installe doucement et avec les beaux jours, renaissent des envies de grand air, de voyages, d'aventures... À Lorient, une association en propose de toutes sortes, toujours dans un esprit de convivialité, de découverte et de partage avec les populations.

Née en 1955 sous le nom "Loisirs Coopératifs", l'association avait pour but d'organiser des journées pour les coopérateurs des entreprises mutualistes de la Région. Aujourd'hui, la structure a bien évolué : les loisirs existent toujours grâce à des bénévoles (club de randonneurs tous les jeudis) mais la partie voyages s'est considérablement développée et s'est ouverte à tous.

D'une journée à Trémargat pour voir comment la démocratie coopérative se vit au quotidien... jusqu'au bout du monde, au Bhouthan par exemple, où le PIB se mesure au BNB (Bonheur National Brut), chaque année sont organisés une trentaine de voyages en France et partout dans le monde. Les amoureux de nature sauvage ne seront pas en reste avec des périples en Écosse entre Loch Ness et Mer du Nord, ou des voyages solidaires au Sénégal en lien avec une association sur place... Une partie de la somme du voyage

est toujours destinée à la population locale. Et tous les ans, Voyages Coopératifs reverse des dons dès lors qu'il y a un résultat positif.

L'association qui fait aussi partie du Réseau Cohérence et de Nature et Culture est attachée à des valeurs de respect à l'égard des pays, des populations et des cultures. Respect du patrimoine et de l'environnement. Elle a établi une vraie charte du voyageur que chacun doit signer avant de partir.

Voyages Coopératifs
1 Rue Édouard Beauvais
56100 Lorient

Tél. 02 97 21 51 29
www.voyagescooperatifs.com
info@voyagescooperatifs.com



Samuel Ars, directeur, organise des voyages d'études régulièrement à Fribourg mais aussi à Stockholm comme l'an dernier pour voir comment cette ville réfléchit à un urbanisme du futur. Ces voyages intéressent particulièrement les élus, architectes ou urbanistes mais sont ouverts à tous !

Sans gluten

Les suggestions de Croc'Épi !

Nouveau chez Croc'Épi : l'espace snacking vous propose désormais tous les jours, parmi sa sélection de repas sur le pouce, une quiche et un sandwich sans gluten.



En ce moment des “*baguettes pesto, Feta et courgettes marinées*” pour les sandwiches. Un pain que l'on retrouve également au rayon sans gluten du magasin. Les quiches c'est selon l'inspiration du moment : “*Patates douces, carottes, gingembre, Comté*”, “*Blettes, Feta*”... Mais toujours servies avec salade. Côté plats du jour, on trouve régulièrement des propositions sans gluten mais pas de préparations spécifiques. “*On dispose de nombreuses alternatives, notamment avec des farines ou des flocons, très intéressants à travailler, expliquent les cuisiniers, mais il faut avoir conscience que ces produits de substitution sont plus onéreux et on souhaite garder des tarifs abordables* au restaurant”.

Il n'y aura donc pas de choix officiellement sans gluten dans les plats du jour (d'autant que n'ayant pas de cuisine séparée pour le travailler, il pourra toujours rester des traces de gluten) mais on fait le maximum, les mardis et jeudis notamment, jour des plats vegan.

Surveillez les menus de la semaine, sur le site internet ou sur facebook ! Si vous venez à l'improviste vous pourrez toujours vous rabattre sur le buffet de crudités et de salades. Sans oublier qu'Erwann, notre pâtissier (photo), propose systématiquement des mousses, des entremets, des salades de fruits et des biscuits à base de blancs d'œufs et d'amandes.

SANS GLUTEN

MARBRÉ AU CHÈVRE FRAIS ET AVOCATS, BISCUIT 5 CÉRÉALES, GELÉE DE CITRON CONFIT

INGRÉDIENTS POUR 6 PERS.

- 6 avocats
- 20 cl d'huile d'olive
- 20 cl de citron liquide
- 10 feuilles de gélatine
- 1 grande bûche de chèvre frais des Demoiselles de Kermelen
- 25 cl de lait de chèvre ou lait végétal
- 2 citrons confits
- 50 cl de crème liquide
- 120 g de flocons de céréales
- 50 cl de lait d'avoine
- 4 œufs
- 300 g de quinoa
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 2 carottes
- Salade verte ou roquette, 300 g d'un mélange d'herbes de Stéphanie Saliot (épinards, verveine citronnelle, chou Mizuna...)
- Sel, poivre, eau

Cuire le quinoa (20 min à ébullition). Rafraîchir et égoutter. Couper carottes et poivron en petits cubes, cuire à l'eau bouillante. Réserver.



Ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Mixer avocats, huile d'olive et citron liquide au blender. Ajouter la gélatine et laisser au frigo.

Monter la crème liquide en Chantilly, l'incorporer au mélange précédent, ajouter la moitié du chèvre émietté. Mélanger l'autre moitié avec le lait pour obtenir une texture “pommade”, assaisonner, puis rouler dans des lanières de concombre découpées à l'économe (voir photo). Laisser prendre au froid dans du film alimentaire.

Biscuit : Faire bouillir le lait, ajouter les flocons, laisser gonfler et refroidir. Ajouter les jaunes d'œufs et les blancs

en neige. Cuire sur papier-cuison au four à 180°C.

Dans un cercle à bavaroise, mettre un biscuit. Ajouter le mélange à base d'avocat, remettre un biscuit et finir avec le reste de mélange, laisser prendre au frigo.

Mixer les citrons confits avec de l'eau, ajouter la gélatine fondue à la caserole, passer au tamis et verser sur le cercle comme un glaçage.

Faire une salade avec le quinoa, les carottes et le poivron. Assaisonner. Servir avec la salade et les herbes de chez Stéphanie Saliot.

Mickaël Saiget, Chef cuisiner à Croc'Épi

Elle n'est pas belle, la vie ?

Laissons de côté les élections et passons aux choses sérieuses ! Les vacances approchent et toujours la même question : Que faire ? Où aller ?

L'Afrique, l'Asie ? Oubliez ! Un septième des cours d'eau est contaminé. L'Amérique du Sud et le Chili ? Surtout pas ! Des microalgues toxiques tuent en masse saumons, baleines et sardines. L'Amérique de Trump, Phoenix, Arizona ? C'est comme si on ouvrait la porte du four : en juillet il fait 45°C et si tu tombes de vélo sur le macadam, tu te brûles. Alors quoi ? La Corne de l'Afrique ? Il y a longtemps que l'on n'y a pas senti une goutte de pluie et il y a là-bas 20 millions de gens qui meurent de faim, ça gâche le plaisir ! La taïga, c'est beau la taïga mais ce n'est plus ce que c'était : elle perd ses arbres - 2,5 millions d'hectares par an - comme les chats leurs poils aux beaux jours.

Oubliez la Patagonie en skateboard ou le désert de Gobi en char à voile, ce qu'il vous faut c'est la barrière de Larsen C, le «must de l'aventure de demain » : se balader en paquebot de luxe dans la faille qui s'est ouverte sur la Côte Est de l'Antarctique et qui s'élargit d'un mètre chaque jour ; bientôt un immense iceberg de 5 000 km² - le département de la Creuse - s'éloignera tranquillement de la banquise... Elle n'est pas belle la vie ?

Non ! Elle n'est pas belle.

Petit Sapiens a perdu les pédales ! C'est un ogre, un tueur en série.

Tout ce qui se mange, il le mange,
Tout ce qui se coupe, il le coupe,
Tout ce qui se brûle, il le brûle,
C'est simple, tout ce qui est, est à lui.

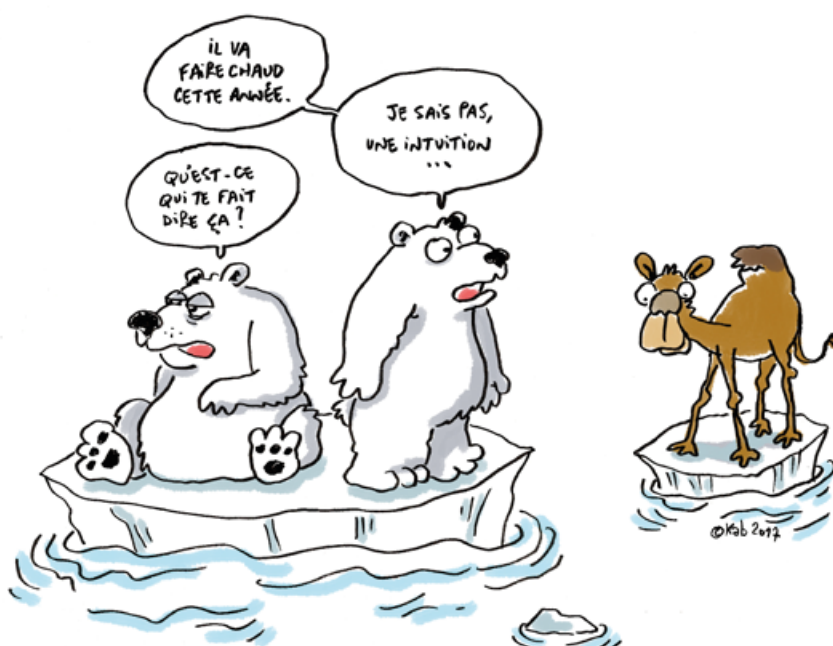
Depuis qu'il porte costume/cravate, l'Eden est devenu un abattoir industriel et au rythme où il va, il va transformer la Terre en parking de supermarché.

Avant que les perturbateurs endocriniens et autres « chimistries » ne détruisent les neurones qui nous restent pour réfléchir - Le QI a baissé en France de presque quatre points en dix ans - on pourrait

peut-être apprendre à nos descendants ce que disait en 1854 le chef indien Seattle : « L'air est précieux à l'homme rouge, car toutes choses partagent le même souffle : la bête, l'arbre, l'homme... Tout ce qui arrive à la Terre arrive aux Fils de la Terre et si les hommes crachent sur le sol, ils crachent sur eux-mêmes. Nous savons au moins ceci : la Terre n'appartient pas à l'homme, l'homme appartient à la Terre »

Et si on élisait Chef Seattle président de la planète ? juste pour voir !

Alain le Goff - conteur



Alerte prévention

Bretagne terre minée !

Plusieurs projets miniers menacent à nouveau notre droit constitutionnel « de vivre dans un environnement équilibré et respectueux de la santé ». Des précédents affectant gravement des communes du Gard et de l'Aude démontrent ce qui se produira si nous laissons faire.

La relance des activités minières en France se traduit depuis 2015 par l'octroi de permis miniers, signés par M. Macron, en dépit des impacts sanitaires, environnementaux et socio-économiques générés et en contradiction avec les engagements pris lors de la COP 21. Silfiac, Merléac et Loc-Envel, en Centre-Bretagne, sont en première ligne, d'autres permis sont en cours d'instruction.

Ces extractions minières acidifient les eaux souterraines et de surface, entreposent sur place des monceaux de déchets de métaux lourds aux toxicités très variées, surtout cancérigènes et perturbateurs endocriniens ; libèrent la radioactivité du sous-sol granitique breton ; pollutions véhiculées à distance par les cours d'eau (comme le Scorff et le Blavet, principales fontaines de nombre de communes du Pays de Lorient) et par l'air chargé de poussières ; outre les dommages causés par les norias de camions liées à cette industrie.

L'incapacité de l'État français à gérer les conséquences des exploitations minières, son mépris des populations touchées victimes aussi d'un climat d'omerta, sont avérés comme l'attestent plusieurs exemples, comparables, de communes des Cévennes, « paradis verts devenus un enfer » selon "Pièces à conviction", magazine d'investigation de France 3, en raison d'une surmortalité par cancers.

Il importe d'informer la population, de susciter une mobilisation citoyenne pour que les autorités communales, départementales et régionales se saisissent du dossier : Lorient dans les années 1980 avait fait échec à un projet de mine d'uranium dans la forêt de Pontcallec avec une commission d'enquête à laquelle l'association des 7 Épis avait participé très activement.

Lylian Le Goff - médecin, co-fondateur des 7 Épis