



DOSSIER
PASSION POISSONS

La mer, les jeunes à la rescousse ?

ÉDITO

Les derniers rapports sur l'état de la mer et des ressources ne sont pas très rassurants.

La quantité de plastique présent dans l'eau ne cesse d'augmenter, les ressources en poissons ont diminué de 50%, la flotte de pêche mondiale a triplé en 50 ans, des espèces ont déjà été quasiment décimées et nos océans qui captent la majorité du CO2 de l'atmosphère souffrent de plus en plus d'acidité ou d'eutrophisation liés à nos émissions de Gaz. Il est grand temps d'agir, que pouvons-nous faire ?

Manger bio c'est déjà pas mal, cela permet de limiter la quantité de produits phytosanitaires qui finissent toujours par

arriver dans les océans. Cet été nous avons apporté notre soutien aux jeunes de Riec-sur-Bélon, partis à vélo témoigner leur soutien à Daniel Cueff, maire de Langouët, qui a pris un arrêté pour interdire les pesticides à 150 m des habitations. Il faut également limiter les déchets plastiques si l'on ne veut pas les retrouver dans les océans. Nous avons stoppé la vente d'eau en bouteilles plastiques non réutilisables depuis 2009, malheureusement un seul réseau de distribution nous a emboîté le pas. Il va falloir passer par les lois si l'on veut que les choses avancent, et suivre l'exemple de Julien Moreau de Saint Malo. En 2018, après deux ans de lobbying citoyen en collaboration avec les

élèves primaires de Plougasnou, il a réussi à faire voter un amendement interdisant les bouteilles d'eau plate en plastique dans les cantines scolaires.

Ainsi la jeunesse nous montre la voie comme la lycéenne lorientaise Alicia Arquetoux qui a interpellé les députés avec Greta Thunberg cet été à l'Assemblée Nationale (page 13). D'autres actions sont réalisables à notre niveau, pour la protection des océans et du climat : manger du poisson issu d'une pêche respectueuse en suivant notre cahier des charges « produits de la mer » (page 9) et le soutien aux projets de transport maritime à la voile (page 3).

Mikaël Coroller, directeur

SOMMAIRE

2 ÉPI - ACTU

Festival Alimenterre / Colloque Conscience / Fête des vins / Cuisine sénior / Don militant à Guidel / Déclat CNV / Café des parents / Rencontre finance solidaire

5 ÉPI-SHOP

Croc'enVie / Germeiros Tipi / Graine de Chia vrac / Les coups de coeur des collègues

8 ÉPI- COOP

Le conseil de surveillance, à quoi ça sert ? / Apéritif accueil nouveaux adhérents

9 ÉPI-ZOOM

Dossier poissonnerie / De la mer à l'étal, d'où viennent nos poissons ? / Reportage au port de pêche

12 ÉPI-ACTEUR

Rendez-vous militants, Alicia Arquetoux se bat pour le climat

14 ÉPI-TERRIEN

Keryoun réinvente le gâteau breton

15 ÉPI-CROC

Recette de saison

16 ÉPI QUOI ENCORE ?

L'humeur d'Alain Le Goff / Salon du livre jeunesse

Journal édité par Biocoop
Les 7 Épis. Trimestriel gratuit, ne peut être vendu. Tirage : 5000 ex. Directeur de publication : Mikaël Coroller.
Rédaction : Aude Philippe, Emmanuelle Debaussart, Alain Le Goff. Secréariat de rédaction : M. Philippe, C. Coroller.
Maquette : Marie Nicol. Photo p.9 Jean Piel. Illustration : Cédric Vancayseele.
Impression : Imprimerie Ollivier. Papier 100 % recyclé, encres sans solvant.

ÉPI actu

15 OCT > 30 NOV

FESTIVAL ALIMENTERRE

Organisé chaque année du 15 octobre au 30 novembre, autour d'une sélection de 8 films documentaires, le festival Alimenterre permet aux citoyens d'agir pour une alimentation durable et solidaire, en s'informant ou en se chargeant d'organiser des projections. Au programme 2019 : la place des femmes dans l'agriculture, la mobilisation citoyenne, levier pour faire avancer le droit à l'alimentation, ce qui se cache derrière le quinoa et le chocolat, la pêche artisanale peut-elle nourrir la planète?, un élevage durable et respectueux des éleveurs et des animaux, la restauration collective pour faire

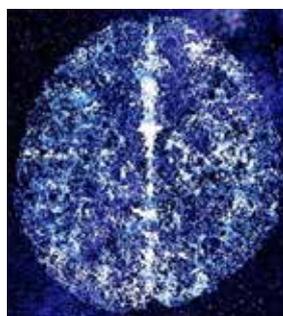
avancer le consommateur local, politiques agricoles et commerciales pour permettre aux agriculteurs de France et d'ailleurs de vivre dignement...

+ Programme complet et séances près de chez vous www.alimenterre.org



COLLOQUE

Prendre conscience...



Chantal et Philippe, libraires indépendants (Quand les livres s'ouvrent) organisent le 9 novembre un événement unique en Bretagne : le premier colloque dédié à la conscience ! Une journée entière de rencontres et de conférences avec des invités exceptionnels : **Stéphane Allix**, journaliste, fondateur de l'INREES (l'Institut de recherche sur les expériences extraordinaires) **Laurence de la Baume**, journaliste et réalisatrice (prix des librairies « Mieux-être & Spiritualité » pour son livre *Va par où tu ne sais pas... Et s'il y avait une autre manière de voir le monde ?*). **José le Roy**, philosophe et directeur de collection des Éditions Almora. **Romuald Leterrier**, chercheur indépendant en ethnobotanique, spécialiste du chamanisme amazonien. **Corine Sombrun**, auteure de plusieurs livres dont *Les esprits de la steppe*, qui collabore depuis 2006 avec des chercheurs dans le but de comprendre les mécanismes cérébraux liés aux états de transe. Et **Kirsten Keesmann**, médecin généraliste à Vannes, qui travaille depuis plus de 10 ans dans une équipe de soins palliatifs. En ouverture **le vendredi 8 novembre**, à 20h30, au Cinéville, une conférence inaugurale de **Stéphane Allix** : « Entre ombre et lumière, itinéraire extraordinaire d'un reporter ».

Le 9 novembre, de 9h à 19h au Palais des Congrès de Lorient.
65 € la journée (60 € pour les adhérents des 7 Épis).

+ Renseignements et réservation : 02 97 64 60 10 et www.etreconscient.bzh



FÊTE DES VINS 2019

Les coups de cœur d'Hervé

Étant fan de bulles je commencerais par une nouveauté en **champagne biodynamique** avec un extra brut rosé de Vincent Couche dans l'Aube. Très beaux arômes de petits fruits rouges et toujours cette finesse et cette belle matière surprenante en bouche pour un vin de cette catégorie.

Après cet échauffement des papilles, nous passerons par la Bourgogne avec un très beau **Santenay blanc sec** de 2017 Chapelle & Fils. Chardonnay au nez intense, bouche gourmande. Autre coup de cœur cette fois-ci plus au sud dans les Corbières avec cette **cuvée « Romanissa »** 2018 qui nous a agréablement surpris par ses arômes fruités et sa fraîcheur. Pour qui veut découvrir les blancs du Languedoc, voilà

une belle référence.

Côté rouges j'ai retenu 3 références.

Direction le cœur du Languedoc avec

« **La passerelle** » un vin de coopérative avec un négociant de talent, il en existe et c'est tant mieux, puisque c'est Jacques Frelin. Toute la gamme « Les Terrelles » c'est lui. Bref voici une belle référence « sans sulfites ajoutés ». C'est gourmand et godeloyant. Très belle référence d'entrée de gamme.

Nous voilà maintenant en Dordogne dans la talentueuse famille Cuisset (Rien de Rien sans sulfites, Petites Perdrix...). Cette année ils nous proposent **la cuvée « Hélios »** 2018 (60% merlot et 40% cabernet franc). Effectivement après dégustation il porte bien son nom.

Vin solaire, au nez intense, c'est chaud et gourmand. Belle longueur. Beau volume en bouche. Bon rapport qualité prix. Bref, encore une fois ils ont fait fort.

Fin du voyage en Gironde avec le Fameux Château Grenet (Domaine S&C). Sylvain et Christophe nous concoctent des Bordeaux différents de ce qu'on peut boire habituellement dans une gamme moyenne. Cette année ils nous présentent à nouveau un 100% malbec avec la cuvée « **Éphémère de Grenet** » 2018, présenté en caisse en bois s'il vous plaît. Vin puissant, chaud, rond et concentré. En tant qu'amateur de malbec je n'ai pas été déçu. Bravo messieurs ! J'ai hâte de voir ce que vos essais en biodynamie vont donner.

VIN TRANSPORTÉ À LA VOILE

Depuis 2011, les 7 Épis soutiennent le projet TOWT (Trans Océanique Wind Transport) en proposant des produits transportés à la voile dont le fameux BioFull, un vin de Bordeaux 100% sans sulfite. Sur chaque bouteille est indiqué un numéro de voyage. Rendez vous sur le site de TOWT, rubrique Anémios (www.towt.eu/anemos) et découvrez une description précise du voilier, de son capitaine et le journal de bord de la traversée.



SOIRÉE DÉGUSTATION AU CAFÉ CODE Ø



Un nouveau café/restaurant inscrit dans une démarche zéro déchet à Lorient ? Les 7 Épis saluent l'initiative et organisent un dîner dégustation de vins, toujours dans le cadre de la fête des vins, **vendredi 4 octobre, 20h au 5 rue de Carnel à Lorient.**

Depuis cet été, le Café Code Ø propose une restauration à base de produits locaux dans une démarche de réduction des déchets. Le café est torréfié à Lorient, le lait est apporté dans des seaux, les condiments livrés à vélo, en grosse quantité pour éviter les emballages et les aliments sont conservés dans des bocaux en verre. Du sol au plafond, le lieu est rempli d'objets récupérés, ambiance vintage, l'endroit est parfait pour se sentir comme à la maison. Pour cette soirée le partenariat est simple : vous payez directement le repas à Code Ø et on vous offre le vin, une sélection en accord bien sûr avec les mets préparés par l'équipe du café. Inscriptions sur place, au café Code Ø à Lorient ou par téléphone : 02 97 06 37 13

ATELIER

Cuisine seniors



Dans le cadre de la Semaine Bleue, le magasin de Lanester propose un atelier cuisine avec Sylvie Jézéquel, bio-diététicienne, sur le thème « La santé dans l'assiette des seniors ». Préparation et dégustation sur place ou à emporter.

Atelier gratuit. Inscription obligatoire auprès de Sylvie : 06 13 43 84 40

Vendredi 11 octobre de 15h à 18h, espace restauration du magasin de Lanester



CAFÉ DES JEUNES PARENTS

Parallèlement à la nouvelle offre « Paniers Bébé Biocoop » qui consiste à faciliter la vie des jeunes parents en proposant des recettes et des paniers bébé déjà préparés, le magasin de Lanester propose une rencontre autour de la diversification alimentaire. Venez rencontrer des jeunes parents autour de vous et repartez avec plein de conseils simples pour mieux nourrir votre bébé au quotidien, et lui préparer de bons repas complets et équilibrés. (Atelier animé par un spécialiste de l'alimentation infantile). Chaque participant se verra offrir un panier à l'issue de l'atelier.

Aux 7 Épis Lanester mardi 15 octobre de 10h à 11h30. 10 personnes max. Inscriptions uniquement par mail à communication@les7epis.fr



DON MILITANT À GUIDEL

À partir du mois de novembre il sera possible de faire un don militant (arrondi en caisse) aux 7 Épis de Guidel pour **Solidarité Paysans**. Les représentants locaux de l'association bénéficiaire seront présents au magasin guidelois pour une journée d'information et de

sensibilisation aux difficultés du monde paysan.

Journée d'information mardi 5 novembre



SOIRÉE FINANCE SOLIDAIRE

Vous souhaitez donner du sens à votre argent ? Venez rencontrer les équipes de la NEF et du Crédit Coopératif, des banques engagées et innovantes...

Jeudi 10 octobre de 18h à 20h à l'espace restauration du magasin de Lanester.

Communication non violente

Week-end découverte de la CNV selon Marshall Rosenberg les 5 et 6 octobre sur le thème « La relation au cœur de l'éducation »



Un événement porté par l'association "Déclic - CNV & éducation" avec un groupe d'acteurs éducatifs morbihannais et finistériens (secteurs de l'animation, de l'éducation nationale, de la santé, du social, et aussi des parents) qui, à travers leurs expériences, ont pu observer combien, au quotidien, il est difficile de mettre en œuvre des intentions éducatives, si bienveillantes soient-elles. Leurs recherches pour améliorer sans cesse leurs pratiques les ont amenés à découvrir l'approche de la Communication Non Violente (CNV) de Marshall Rosenberg. En la pratiquant, ils

ont vu l'impact positif dans les relations et ont envie de la faire connaître, la rendre accessible tout en donnant des moyens concrets de la vivre.

Samedi 5 et dimanche 6 octobre
Ateliers destinés aux éducateurs (parents et professionnels) et conférence tout public le samedi à Lorient et Guidel (Estran).
Ateliers découverte tout public le dimanche à Lorient.

+ www.declic-cnveducation.org
cnveducation.bretagnesud@gmail.com

Croc'enVie

À la racine de la forme !

Restaurateur, Armand Zommerman a commencé par s'intéresser aux propriétés du curcuma et du gingembre dans le cadre familial avant d'en faire sa spécialité et de créer sa gamme de produits bien-être, Croc'enVie.

Initialement installé en Dordogne, Armand est venu poser ses bagages en Bretagne pour se rapprocher de sa sœur et développer une nouvelle activité : l'élaboration de jus frais concentrés, de fruits déshydratés et d'épices crus. « J'ai commencé il y a 4 ans, en autodidacte, quand mon père est tombé malade. À chaque fois, que j'allais le voir, je prenais mon extracteur pour lui concocter des jus frais sur mesure, pur fruit, sans sucre, à base de produits aux vertus thérapeutiques avérées. J'ai constaté la puissance du curcuma et du gingembre et je me suis passionné pour ces deux racines. Je me suis mis à tester différents modes de préparation, de dosage, de combinaisons... J'ai rempli 6 énormes cahiers de recettes, résultats de tous les essais menés en Dordogne avant de me décider à me lancer professionnellement ». C'est à Ploemeur, à la pépinière de Soye, qu'Armand a trouvé local et soutien pour démarrer son activité. « J'ai deux parties dans mon labo, un



espace production avec coin déshydratation et un coin extraction d'un côté, une partie conditionnement, mise en sachet de l'autre. Tout est fait de manière artisanale. L'espace est bien agencé ce qui me permet de travailler seul, de la préparation à la livraison, mais aussi de pouvoir imaginer me développer un jour et accueillir du renfort ! ». Équipé pour l'instant de six déshydrateurs et d'un extracteur de jus hyper puissant, Armand part à la source de la matière, pour concocter ses potions magiques, poudres crues ou jus.

« En une semaine, je traite 60 kg de racines. À l'extracteur j'obtiens 820 ml de Curcuma pour un kg. Au déshydrateur, il ne me reste que 8 à 12% du poids du produit à l'issue du processus ! J'extrais l'eau de manière ultra progressive, à 42° pour préserver tous

les nutriments, ce qui prend...55h ! » Le temps de la qualité, puisqu'à la différence du curcuma ou du gingembre en poudre que l'on trouve généralement dans le commerce, bouillis et donc dénaturés, ceux-là, à basse température, conservent intacts tous leurs principes actifs. Séduite par tous ces aspects, la coopérative a donc référencé plusieurs produits de la gamme Croc'enVie. Les jus, frais et concentrés, à diluer (8 volumes d'eau pour 1 volume de jus) ou en poudre à reconstituer, et les épices crues pour relever vos plats d'une bonne pincée de vitalité !

ANIMATION MAGASIN

Octobre > vend 4 : Lanester / sam 5 : Keryado / ven 18 : Mellac / sam 19 : Vauban / sam 26 : Riantez
Novembre > sam 2 : Guidel



GRAINE DE CHIA ÉQUITABLE EN VRAC

Plante herbacée de la famille de la sauge, le Chia est originaire du Mexique, où les graines furent notamment une des bases de l'alimentation chez les Aztèques et les Mayas. Ignorées pendant des siècles, elles sont revenues au goût du jour, repérées pour leurs bienfaits nutritifs (teneur en lipides et oméga 3, source de protéines, riches en fibre...). Trempées, elles produisent un gel visqueux (mucilage), qui peut remplacer les œufs dans les recettes végétariennes. Sèches, elles s'utilisent aussi bien dans des préparations salées que sucrées. Depuis cet été nous avons un nouveau fournisseur vrac, Bonabio, qui s'approvisionne au Nicaragua, où il a construit une filière équitable, en partenariat avec des petits producteurs bio.



Tipi Germeir

L'idée de ce tipi a germé elle aussi à la pépinière de Soye. Armand s'est rapproché de Laurent, ébéniste et créateur 3 D pour imaginer un germeir plus performant que ceux en verre. De leur collaboration est née un "Tipi germeir", à la fois simple et révolutionnaire. Un concept qui "respecte les fondamentaux : l'air, l'eau, la vie !". Des conditions optimales pour une germination complète et de qualité.

C'EST LA RENTRÉE !

Les salariés de la coopérative vous pour bien redémarrer...



CATHERINE

Bien-être et beauté, Keryado

« Pour faire face à la fatigue, au changement de rythme, au stress, à l'appréhension de la rentrée, je préconise **une cure de magnésium** ! Rien de tel que les oligo éléments, c'est simple et efficace. Je vous recommande la marque Catalyons, le spécialiste français, un labo familial fondé dans les années 60. Leur magnésium se présente en petite bouteille plastique (sans bisphénol A, S ou F), brun (pour protéger de la lumière). Vous pouvez faire une cure de trois semaines à l'arrivée de l'automne et de l'hiver, ça aide à réguler, à accompagner le changement de saison. Il faut prendre un bouchon dose, une à trois fois par jour. Pour tout savoir sur les autres oligo-éléments (cuivre, fer, zinc, argent...) et leurs usages, n'hésitez pas à passer me voir au rayon cosmétiques de Keryado ! »



BRUNO

Boucherie, Mellac

Fin de l'été, fin des barbecues, mais pas fin des saucisses pour autant ! Bruno vous propose une recette idéale pour la rentrée, la spécialité de Mellac : **la saucisse de veau au thym et au citron**, sa création. Cette saucisse-là se prépare à la poêle, au four, en cocotte ou à l'eau mais pas au barbecue car le veau, viande tendre et maigre, n'apprécie pas ce genre de cuisson. À servir accompagné d'un gratin dauphinois, d'une purée de potimarron ou avec les dernières tomates de l'année. L'avantage du mélange veau, citron et thym c'est sa fraîcheur et sa douceur qui s'accrochent avec de nombreux parfums. Laissez parler votre imagination.



HÉLÈNE

Riantec

« Quand il fait chaud le **kombucha** ça désaltère (et c'est déjà pas mal), mais pas que ! Appelée élixir de longue vie, cette boisson doucement pétillante est connue depuis des millénaires et obtenue par fermentation de sucre dans du thé vert grâce à un symbiote de levure et de bactéries ("la mère"). Dans le produit final, très peu de sucre : il est transformé en alcool par les levures. Mais vous n'allez pas pour autant rouler sous la table, il en reste moins de 2%, transformé en acide par les bactéries. En revanche, vous ferez le plein de vitamines, minéraux et enzymes, de quoi donner du charme à vos intestins et booster votre énergie et votre immunité. Bon, son goût légèrement vinaigré peut surprendre la première fois, alors sachez que la marque Karma propose des versions aromatisées, que j'ai par conscience professionnelle pris soin de tester un à un ! Recommandé aussi le Kombucha "Germline nature" pour son petit plus : il n'est ni filtré ni pasteurisé, alors avec un fond de bouteille vous pouvez démarrer votre propre culture... »

livrent leurs coups de cœur



ISABELLE

Boulangerie Keryado

« Depuis la journée sans sachet organisée en mars, de plus en plus de gens ont pris l'habitude de venir avec **leur propre sac**, acheté ou cousu main, ou rapportent le sac papier qu'on leur a donné avec leur pain. C'est super et on a envie d'encourager ceux qui poursuivent l'effort ! On a donc décidé de continuer à offrir le tranchage du pain aux clients qui viennent avec leur propre contenant. La "Journée sans sachet" a aussi été un véritable déclic pour nous, une prise de conscience. Depuis, on fait plus attention et on invente des solutions. Par exemple, on s'est organisé avec les collègues du vrac pour récupérer les fins de rouleaux de leurs balances pour en faire des étiquettes prix à coller sur les sacs. »



PIERRE

Croc'Epi

« J'adore utiliser **les algues** et j'ai une affection particulière pour les produits de Bord à Bord, un de nos producteurs locaux. J'ai eu l'occasion d'aller visiter l'entreprise, à Roscoff, et tout m'a plu : l'ambiance bienveillante, la façon de travailler, la récolte des algues et la transformation, l'aspect gustatif. Difficile de recommander un produit en particulier, toute leur gamme est top. Un petit coup de cœur pour leur mayo végétale et leurs tartares au yuzu ou aux poivrons. Il suffit d'en ajouter une cuillère dans une simple assiette de riz nature pour en faire instantanément un plat qui sort de l'ordinaire. C'est super aussi à utiliser en tartinable pour l'apéro. À servir idéalement avec un autre coup de cœur : le "Chenin de Jardin", un petit vin blanc très sympa. »



MONA

Bien-être et beauté, Lanester

« Ce qui me plaît dans les **produits Douces Angevines** c'est d'abord l'éthique, le fait que ce soit produit en France, en Anjou, dans une petite entreprise d'une dizaine de personnes. Les Cosmétos-fluides sont fabriqués directement chez Michèle Cros, la créatrice et herboriste, dans son petit atelier ouvert sur le jardin, où elle cueille un maximum de ses plantes. Le lieu est magique, porteur d'inspiration et de sérénité. J'utilise toute la gamme, celle des huiles pour le corps m'inspire car elle s'adapte à mon humeur du jour et à ma personnalité. Je les ai d'abord testées en coffret et aujourd'hui j'en utilise deux particulièrement : l'Harmonique N°1 "Coeur du Baobab" pour son odeur de gingembre dynamisante et le N°4 "L'instant Précieux", elle est douce, parfaite pour me sentir en accord avec moi-même. La marque fêtait ses 25 ans le 14 septembre, j'y étais ! »

VIE COOPÉRATIVE

Fin juin, l'Assemblée Générale des 7 Épis réunissait une centaine de coopérateurs. Les membres du Conseil de Surveillances étaient tous là. On en profite pour vous les présenter.

Joël Charron, retraité expert-comptable, participation active à la vie associative "En tant que représentant des consommateurs je souhaite être garant de la charte Biocoop et maintenir l'esprit de notre coopérative selon 3 axes : satisfaction des consommateurs autant qualitative que financière, achats éthiques aux producteurs et politique salariale motivante et cohérente."

Danielle Le Goff, artiste lissière (tapisserie haute lisse), chargée de développement culturel "Nous sommes là pour accompagner le directoire dans son travail de développement des 7 Épis dans l'intérêt de tous (coopérateurs, salariés, producteurs) et faire en sorte que le mouvement Biocoop soit toujours précurseur d'une société qui va dans le sens d'une économie sociale et solidaire."

Hervé Berthou, ancien moniteur pilote d'hélicoptère et correspondant local de presse "J'ai souhaité connaître la coopérative de l'intérieur et participer, à mon niveau, à l'évolution nécessaire de la société, vers un monde plus juste, plus sain, plus durable... pour transmettre le message autour de moi !"

Michèle Guéguen, assistante familiale et éleveuse de chats Ragdoll "J'ai choisi de devenir membre du Conseil de Surveillance en tant que consommateur responsable afin d'aider la direction des 7 Épis à prendre les décisions les plus en harmonie avec son éthique."

Patrick Gounand, Technicien aéronautique "En tant que membre du CS je souhaite m'assurer que les décisions prises pour la coopérative soient conformes à l'éthique de Biocoop dans l'intérêt des coopérateurs consommateurs mais aussi des producteurs et des salariés."

Isabelle Leberre Loussaut, retraitée de la Marine Nationale "La Charte de Biocoop garantit le respect de la Terre par la manière de produire et de consommer. Je suis membre du CS parce que j'aime la coopérative des 7 Épis pour tout ce qu'elle fait et tout ce qu'elle représente. Contribuer à son fonctionnement et son développement est mon acte militant !"



Le Conseil de Surveillance, ce sont les consommateurs qui vous représentent. Ils ont des mandats de trois ans, se réunissent tous les mois et décident des grandes orientations des 7 Épis. Pour postuler, il faut être sociétaire de la coopérative depuis au moins six mois et passer un an en tant qu'observateur. Le CS est actuellement composé de six membres. Une nouvelle observatrice, Renée Doffenies, a également rejoint l'équipe pour un an.

APÉRITIF D'ACCUEIL NOUVEAUX COOPÉRATEURS

Vous avez adhéré récemment ou souhaitez simplement en savoir plus sur la coopérative ? Ce RDV est fait pour vous ! Après avoir testé la formule "Petit déjeuner", l'équipe du CS lance un nouveau moment de rencontre pour vous accueillir, en soirée cette fois, version apéritive.

Il y a tant à dire. Les valeurs, la charte, le fonctionnement... Faire ses courses aux 7 Épis n'est pas anodin. Ici, on participe au développement d'un véritable projet de société. Plus écologique, plus équitable et humain. À partir de

novembre, un jeudi soir par mois, dans chaque magasin de la coopérative, les membres du CS avec le responsable magasin vous accueillent autour d'un verre pour un moment convivial, où l'on vous présentera notre vision de la bio.

Prochain RDV **jeudi 7 novembre**
à 18h au magasin de Lorient/Keryado
Inscriptions auprès d'Aude :
communication@les7epis.fr



PASSION POISSONS

Les 7 Épis fait partie des trois premières Biocoop à avoir ouvert un rayon poissonnerie en 2004. Johan est notre poissonnier "historique". Il a tenu le rayon 12 ans avant de passer la main pour devenir adjoint du magasin de Keryado. Petite interview.



État d'esprit ?

On privilégie la pêche côtière, la pêche de petits bateaux, et on met l'accent sur les espèces locales, peu valorisées ces dernières années mais que les anciens ont toujours appréciées, comme le tacaud ou le grondin. Historiquement il y en avait tellement qu'on les donnait aux chats ! Mais c'est excellent et très accessible. Le tacaud est très fin, à la poêle ou à la vapeur. Le grondin est très parfumé, en ragoût, en filet, au four... On remet aussi au goût du jour le mullet, qui a mauvaise réputation parce qu'on pense à ceux que l'on voit tourner dans les ports, mais ceux qu'on vend sont des mullets de roche, ça n'a rien à voir !

Poissons sauvages

Nous suivons un cahier des charges beaucoup plus strict qu'une poissonnerie classique. Comme pour les fruits et légumes, chaque espèce de poisson connaît un pic d'abondance certains mois de l'année. Pour « miser sur la bonne espèce » et préserver au mieux les ressources, Biocoop a élaboré un calendrier de saisonnalité des poissons autorisés dans les rayons de ses magasins, classés par espèce, zone et période

de pêche. La coopérative travaille en plus en partenariat avec Ifremer et les organisations collectives de pêcheurs pour garantir les bonnes pratiques de pêche et de conservation des poissons. On a aussi un côté militant. Biocoop s'est engagé par exemple contre la pêche électrique ou la pêche au thon rouge en Méditerranée.

Élevage

Chez nous, seuls les saumons, les gambas et les truites proviennent d'élevage. L'exigence du cahier des charges est très stricte, comme pour le reste de nos produits. Les techniques doivent respecter les poissons et leur environnement (densité de poissons, qualité de leur alimentation, qualité de l'eau, temps de croissance...). Les saumons proviennent de zones préservées, et uniquement d'Irlande ou d'Écosse. Les gambas viennent du nord-ouest de Madagascar, en bateau jusqu'à Nantes. Nous travaillons avec Oso, pionnier mondial de l'aquaculture biologique de crevettes, les seuls à garantir une éthique sociale et environnementale en plus de la qualité de leurs produits.

Huitres

Nous proposons des huîtres nées et élevées en mer, des huîtres naturelles, non tripléides (modifiées pour être stériles et donc non laiteuses). Joel Nicolas, un ostréiculteur de Nestadio, en face de Saint Cado, nous fournit depuis le début. Là, il aimerait bien prendre sa retraite. Si vous vous sentez une vocation d'ostréiculteur, avis aux amateurs, il cherche un repreneur. À l'avenir en plus de la garantie non tripléides, nous souhaitons travailler avec un producteur labellisé Nature et Progrès, qui garantit nos exigences inscrites dans le cahier des charges produits de la mer Biocoop.

Four

Le rayon poissonnerie dispose d'un four, pour les langoustines et les crustacés. Le service a mis un peu de temps à convaincre. Beaucoup de clients étaient sceptiques, habitués à la cuisson dans de l'eau très salée, ou aromatisée, du coup ça leur semblait fade, mais cette cuisson à la vapeur a le mérite de conserver toutes les propriétés et on découvre le vrai goût des crustacés. Nous avons de plus en plus de convaincus !



ÉPI ZOOM

» De la criée à l'étal



Vincent est arrivé en janvier dernier aux 7 Épis pour s'occuper de la poissonnerie. Un vrai choix pour ce jeune homme, originaire de Concarneau, passionné depuis toujours par le milieu marin...

Je pratique toutes sortes de pêche depuis tout petit. C'est une tradition familiale, un loisir et un état d'esprit. Ma préférée ça reste la pêche au bar, au leurre. Il y a du suspens, l'adrénaline de la touche, on ne sait jamais ce qu'on va trouver au bout de la ligne, ça développe la patience, le sens de l'observation, la remise en question, ce qui a fonctionné un jour à un endroit ne fonctionnera plus le lendemain, il faut s'adapter, ne faire qu'un avec le milieu". Du loisir à la vie professionnelle, la voie était toute trouvée, mais avant de faire son choix parmi les métiers de la mer, Vincent les a presque tous essayés ! "À la base

j'ai suivi une formation en aquaculture, BEP, Bac, BTS, puis j'ai passé un CAP marin pêcheur. J'ai pratiqué la pêche côtière, avant de travailler un peu dans le mareyage et pour finir je suis devenu poissonnier ! J'ai exercé à Concarneau, Nice, Nevez et enfin Lorient. J'ai postulé aux 7 Épis pour donner plus de sens à mon métier, pour allier ma passion pour la mer à plus d'éthique. J'en avais assez, par exemple, de vendre du bar en plein hiver ! Je fais partie d'un collectif pour la protection de l'espèce, je ne voulais plus être en contradiction avec mes convictions.

REPORTAGE AU PORT AVEC VINCENT



Par rapport à l'amplitude horaire, impossible de tenir la poissonnerie tous les jours, aux heures d'ouverture du magasin, et d'aller en plus à la criée à 5h du matin ! On a donc délégué cette partie-là à une petite entreprise, Sylvimar, alias Sylviane et Momo, un couple de Lorientais. Eux-mêmes s'approvisionnent à la criée de Lorient et à celle de Quiberon. Ils travaillent avec des petits bateaux, leur approche de la pêche correspond à nos valeurs.

On se téléphone la veille pour connaître les tendances et passer commande. Quand j'arrive le matin au port, à 8h, ma caisse de poissons tout frais pêchés m'attend. Aujourd'hui il y avait des dorades pêchées par l'Estevan, des soles de Malourosie, des maquereaux d'Emmaluba et des sardines de l'Étoile Polaire, bateaux lorientais de pêche côtière.



Puisqu'on a la chance d'avoir à Lorient la plus grosse flotille en pêche fraîche, je complète avec quelques produits d'un autre mareyeur, Sogelmer, essentiellement de la lotte et des filets de lieu noir ou d'églinefin. Ce sont les seuls filets que je prends tout préparés, parce que je sais qu'ils ont un bon atelier. Tous les autres je les fais moi-même. Pour tout ce qui est coquillages et crustacés, je m'approvisionne chez les voisins de Top Atlantique. Le mardi c'est moi qui passe, le reste de la semaine ce sont eux qui nous livrent en fonction des arrivages.



Horaires de la poissonnerie

Fermé le lundi et le jeudi après-midi.
Pause sur le temps de midi.
Téléphone : 02 97 37 95 53





PESTICIDES

LES ENFANTS EN ACTION

Quatre des six enfants de l'association Riécoise « L'eau Ka Terre » sont venus faire leurs courses au magasin de Mellac avant de se lancer, le 16 août, dans un périple zéro déchet à vélo pour rejoindre le village de Langouët. Leur Objectif ? Soutenir son maire, Daniel Cueff, en guerre contre les pesticides. Le 18 mai dernier, Daniel Cueff avait pris un arrêté interdisant l'utilisation de produits phytopharmaceutiques à une distance inférieure à 150 mètres de toute habitation. La préfecture d'Ille-et-Vilaine avait aussitôt demandé la suspension de cet arrêté en référé, au motif qu'un maire n'est pas compétent pour prendre des décisions sur l'utilisation de produits phytosanitaires, y compris au nom du principe de précaution, un pouvoir réservé à l'État. Les enfants de Riec-sur-Belon tenaient à offrir un trophée à ce maire exemplaire. Les enfants, accompagnés de 6 adultes sont partis d'Hennebont et ont mis 4 jours pour parcourir les quelques 211 kms. Les 7 Épis ont soutenu la démarche en offrant un bon d'achat de 100€ à l'association des enfants pour leur avitaillement.

CONFERENCE

Biocoop : une autre économie est possible !

Le modèle économique dominant est toujours guidé par la loi de l'offre et de la demande avec pour objectif principal, la rémunération d'actionnaires. Biocoop, à l'inverse, défend un autre mode de commerce, porteur de sens, en lien avec la production, plus humain, plus coopératif et plus engagé...

Pierrick De Ronne, président de Biocoop (600 magasins), expliquera comment notre réseau coopératif initie des projets d'entreprises différentes, associant dans sa gouvernance les producteurs, les magasins, les salariés et les consommateurs. Comment, grâce à nos cahiers des charges, nous mettons en œuvres par des actes, les pratiques de l'ESS depuis plus de 30 ans. Le réseau Biocoop, inscrit dans l'Économie Sociale et Solidaire, incarne une réponse

opérationnelle aux défis du 21^e siècle pour une consommation durable, plus respectueuse de son environnement. En consommant, nous faisons des choix, nous votons pour un véritable projet de société. Nous pouvons également agir en nous impliquant en tant que coopérateur, dans les structures associatives ESS de chaque magasin. Elles vous seront présentées en fin de soirée.

En présence de...

Pierrick De Ronne, président Biocoop, Mikaël Coroller, directeur des 7 Épis, Danielle Le Goff, présidente du Conseil de Surveillance...

Entrée libre et gratuite

Mardi 5 novembre, 20h

Agora, rue Courbet, Lorient

RÉSERVATIONS

communication@les7epis.fr



ANNIVERSAIRE

"EAU ET RIVIÈRES" DE BRETAGNE

Du 25 au 27 octobre, week-end militant et festif à Quimperlé pour fêter les 50 ans d'Eau et rivières.

Tout commence en musique vendredi, à partir de 19h, avec notamment un concert de Krismenn. Animations nature, stands des associations locales, jeux, expositions, durant tout le weekend. Point d'orgue la conférence débat, dimanche à 14h : "Des droits pour la rivière ?" Faut-il les doter de droits comme cela a déjà été fait en Nouvelle-Zélande ? Leur reconnaître un caractère sacré pour mieux les protéger ? Avec Nancy Tuaine, Jacob Robinson, Fabrice Nicolino, Riccardo Petrella, Valérie Cabanes, et Jean-Claude Pierre.

Espace Benoîte Groult, Quimperlé.

 eau-et-rivieres.org





YOUTH FOR CLIMATE

Alicia se bat pour le climat

Elle n'a que 17 ans et déjà une conscience sociale et environnementale impressionnante. Elle a aussi de vraies convictions : il faut agir pour le climat, et vite ! En mars dernier elle s'engage avec le mouvement Youth for Climate et co-organise la première marche étudiante à Lorient. Invitée en juillet à prendre la parole à l'Assemblée Nationale pour interpellier les députés aux côtés de Greta Thunberg, elle prône une écologie sociale et invite les parlementaires à prendre des mesures d'urgence en faveur des plus démunis : « ce sont eux qui seront les premiers touchés par le réchauffement climatique » assure-t-elle.

— La rentrée en Terminale ES au Lycée Dupuy de Lôme à Lorient est chargée, Alicia partage son temps entre les cours et son engagement pour le climat.

D'où te vient cette fibre écologique ?

J'ai grandi entre Lochrist et Penquesten sur un terrain d'un hectare avec une végétation dense, des fruitiers, un grand potager. A la maison on a toujours fait attention à notre consommation... bio, évidemment ! Maman fabrique sa propre lessive, son cidre avec les pommes du jardin. J'ai connu les week-ends avec les copains qui venaient nous aider à entretenir le terrain, l'esprit de solidarité, les échanges d'opinions, les remises en question de nos fonctionnements, de la société en général... Je vis depuis peu au centre-ville de Lorient, la nature me manque mais c'est quand même bien pratique pour le lycée et les actions que je mène.

Quel a été le déclic pour t'engager ?

En mars dernier avec une amie on a vu passer un appel à la mobilisation lancé par Greta Thunberg et relayé par Youth For Climate invitant les jeunes à manifester pour leur futur. On s'est dit qu'il fallait absolument organiser ça à Lorient. Très

vite on a contacté la mairie, réalisé les démarches administratives et réuni près de 3000 jeunes Lorientais le 15 mars. Puis on s'est de plus en plus investi dans le mouvement. J'ai participé à des rencontres à Nancy et Bordeaux... et le 23 juillet je me suis retrouvée à l'Assemblée Nationale.

Comment as-tu été élue pour représenter le mouvement à Paris ?

Nous avons été invités par un collectif de députés en transition. Dans le mouvement, on a fait une sorte d'élection qu'on appelle une élection sans candidat. Ce sont les autres qui témoignent de qui on est et de nos actions. C'est comme ça que j'ai été élue avec trois autres jeunes. Nous avons des pratiques très démocratiques.

Concrètement, comment êtes-vous organisés pour avancer ?

On travaille sur la plateforme « Discord », une application sur laquelle on se connecte pour dialoguer. Notre priorité est de valoriser les actions locales. Sur Discord on a créé plusieurs groupes de travail. Les projets sont présentés, on en discute avec l'idée que toute initiative est bonne. Nous n'avons pas tous les mêmes degrés de connaissances, ni les mêmes

visions. Certains comme moi ont envie de faire bouger les politiques, d'autres sont plus simplement sur les éco-gestes du quotidien, nous partageons nos savoirs et nos connaissances en ligne, c'est très riche.

Quels sont tes projets ?

Fin septembre il y a une semaine de mobilisation générale Youth For Climate et j'aimerais connecter différentes associations locales pour co-organiser des conférences mais aussi des actes de désobéissance civile. C'est un mot qui fait peur aux gens alors que cela peut se dérouler sans violence et prendre différentes formes : une grève, un sitting... c'est à peu près la seule possibilité de montrer notre opposition face à l'inaction des politiques.

Un message à faire passer ?

Il faut croire en son pouvoir d'action. J'entends trop de gens autour de moi qui n'ont plus d'espoir, qui ne savent pas comment agir. Pourtant, si les politiques et les industriels ont autant de pouvoir aujourd'hui c'est bien grâce au peuple. On peut aussi le leur reprendre ! A lire absolument : « Comment faire tomber un dictateur quand on est seul tout petit et sans armes » de Srdja Popovic.

GÂTEAU BRETON

KERYOUN, UNE HISTOIRE DE FAMILLE

Parti de la recette de sa mère, Younnick Guillôme a revisité le gâteau breton ! Il a travaillé sur les saveurs et les textures, jusqu'à trouver la formule idéale : 100% sarrasin, 100% bio.

Installé à Lorient, Younnick a consacré le rez-de-chaussée de sa maison à ses gâteaux. D'un côté du couloir, le bureau commercial, de l'autre le labo et le conditionnement. « Ça a des avantages et des contraintes » sourit-il, « c'est sympa de descendre les escaliers pour aller bosser, de pouvoir faire autre chose pendant que les gâteaux cuisent... Mais au fur et à mesure que le projet prend de l'ampleur ça commence à faire petit. Certains jours nous fabriquons jusqu'à 250 gâteaux. Ça devient compliqué en termes de logistique, pour le stockage et la mise en boîte, mais il y a de quoi encore optimiser ! ».

La demande a explosé en quelques mois. La "faute" en partie au prix Épicure 2019 qui a couronné son gâteau de la médaille d'or en juin dernier à Paris dans la catégorie biscuits. La faute aussi aux 7 Épis, pour qui il a produit son premier gâteau 100% bio en mars dernier ! « On a commencé par le magasin de Lanester qui imaginait pouvoir vendre 2 à 3 gâteaux par semaine. Les autres



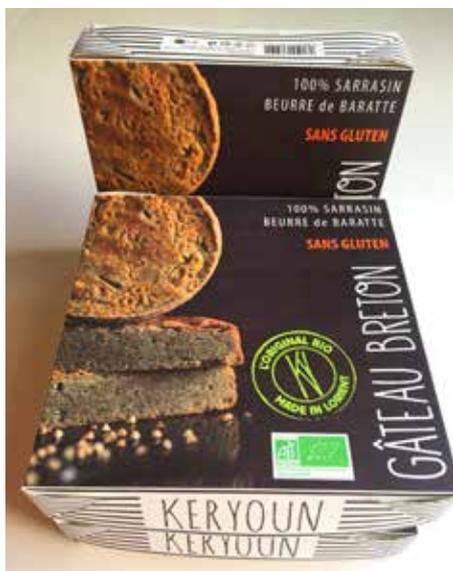
s'y sont mis aussi et là j'en suis à 180 gâteaux par semaine ! » Une demi-douzaine d'autres Biocoop bretonnes ont suivi le mouvement. Les autres ventes se font en épiceries fines et sur les marchés locaux.

Gâteau lorientais

Pour l'instant Younnick travaille seul, avec l'aide ponctuelle de ses enfants, Titouan et Benjamin. Le reste de la famille et les copains n'hésitent pas à mettre la main à la pâte quand les commandes affluent. Parmi les renforts occasionnels, Yves, un ami pâtissier à la retraite dont les conseils et le savoir-faire sont précieux, comme ceux de son fils « Avec sa formation en "lean management", il m'aide à planifier et optimiser, à envisager de grandir sans perdre en âme ni en qualité. Ce sont eux qui m'ont incité à diminuer l'offre, à passer de 4 formats et 6 recettes différentes à deux versions 100% sarrasin : croquant ou non et tout en bio. On travaille sur le gaspillage avec un process très strict. Le gâteau doit rester le même, quelle que soit la personne qui vient en renfort ». À 48 ans, Younnick n'en est pas à sa première expérience professionnelle. Avec deux grands-pères marins pêcheurs et un père marin de commerce, il s'est naturellement dirigé vers les bateaux et la mer. À l'aube des années 2000, il a l'idée de créer Clicandsea.fr, premier site Internet d'emploi maritime. Parallèlement, il passe beaucoup de temps en cuisine, à aider sa mère dans le restau familial.

Son site devenu leader sur le marché, il se met rêver à de nouveaux challenges. En 2017, quand un acquéreur se présente, il saute sur l'occasion ! « J'ai vendu en août, pas pris de vacances, attaqué direct à travailler la recette avec en objectif les marchés de Noël ». Ça faisait un moment que l'idée du gâteau breton lui trottait dans la tête. « Comme la mer, ça fait partie de mon ADN. Ma mère m'a transmis son savoir-faire. J'ai toujours cru au potentiel de ce gâteau, une spécialité locale. On sait que le Kouign Amann est originaire de Douarnenez mais qui sait que le gâteau breton s'appelait initialement "gâteau lorientais" ? Pour être précis, il est né à Port-Louis, en 1863. Avec le temps il est devenu synonyme de gâteau bourratif et bas de gamme, la faute à ceux qu'on trouve en supermarché, avec la version fourrée aux pruneaux ! Moi je veux redorer son blason : 33% de beurre (alors que le minimum pour avoir le droit à l'appellation est de 20), du beurre de baratte, bio, comme le reste des ingrédients... Et que des produits de qualité ». Ainsi sont nés les gâteaux bretons artisanaux de Keryoun et pas question pour Younnick de se reposer sur ses lauriers. Toujours avide de nouveaux défis, il s'en est déjà lancé un complètement dingue : une déclinaison vegan de son gâteau ! « Il faudra que je trouve un autre nom parce que sans beurre et sans œufs pas possible d'être "labellisé" gâteau breton, mais le résultat est bluffant ! »

+ keryoun.bzh





LA RECETTE

Cheese cake butternut et parmesan, sauce vierge aux fruits secs.



- Courge Butternut : 1 kg
- Oignons : 100 gr
- Ail : 10 gr
- Œufs : 6
- Fromage blanc : 400 gr
- Farine de sarrasin : 150 gr
- Poudre de noisette : 150 gr
- Beurre : 100 gr
- Parmesan : 45 gr
- Ciboulette : ½ botte
- Echalotte : 1
- Gingembre : 10 gr
- Noisette : 40 gr
- Amande : 40 gr

DANS UN BATTEUR réunir la farine de sarrasin, la poudre de noisette, le beurre, et le parmesan, laisser tourner quelque minute. Mettre la préparation au fond d'un plat, et cuire au four, 10 minutes à 180°.

ÉPLUCHER le butternut, l'oignon et l'ail ; tailler grossièrement le butternut avec l'oignons émincé et l'ail haché, assaisonner de sel et de poivre, laisser cuire à couvert jusqu'à ce que le butternut soit fondant.

MIXER ce mélange avec les œufs et le fromage blanc puis le disposer sur le biscuit cuit.

CUIRE à 100° au four avec un plat contenant de l'eau.

ASSAISONNEMENT : Hacher ciboulette, échalotte, gingembre, noisette et amande, disposer dans un bol, arroser d'huile d'olive et d'une pointe de vinaigre

SERVIR avec des légumes de votre choix et de la salade.



Expo

GAELE FLAO

D'origine Nantaise, Gaelle Flao vit et travaille à Locmiquélic. Peintre et dessinatrice, son travail, figuratif, consiste essentiellement en une réflexion autour du mouvement, qui l'amène à explorer plusieurs autres techniques : la vidéo, la sérigraphie et plus récemment la mise en scène de performances (elle travaille actuellement sur le spectacle de Youn Kamm). Artiste pluridisciplinaire, Gaelle flirte ainsi avec une multitude de formes d'expressions, la musique, la danse ou le théâtre. « *Il faut chercher la discipline dans la liberté et non dans les formules d'une philosophie devenue caduque et bonne pour les faibles. N'écoutez les conseils de personne, sinon du vent qui passe et nous raconte l'histoire du monde.* » Claude Debussy

+ www.gaele-flao.com

Nous aurons la chance de pouvoir vous présenter une partie de son travail, à partir du 21 octobre

Exposition visible aux heures d'ouvertures du restaurant de Lorient/Keryado (12h-14h30), du lundi au samedi.



ÉPI quoi encore ?

PAR ALAIN LE GOFF

HUMEUR MILITANTE

Certains l'aiment chaud.



Chaud ! Juillet avait été chaud, très chaud même ! Plus de 40° à Paris, Lyon, Bordeaux. Le pays entier sous la canicule. La terre entière. Les 1,6 milliards de climatiseurs tournaient à fond dans le monde. Cela fait du bien un peu de frais, c'est sûr, mais dehors, ça augmente la chaleur. À Alert, au nord du Canada, à 900 kms du pôle – tout un symbole ce nom – il avait fait 21° ! Partout dans le pays, les prairies étaient desséchées et on nourrissait les animaux avec le fourrage prévu pour l'hiver. Dans l'Hérault, le thermomètre avait atteint les 46° et les feuilles des vignes avaient grillé sur place. Dans les Vosges c'étaient 10% des sapins qui, devenus rouges, étaient morts. Si on continue comme ça, disaient les forestiers, c'est la forêt française entière qui va être décimée. Mais on avait continué comme cela.

CHAQUE JOUR À LA TÉLÉ, À LA RADIO, DANS LES JOURNAUX, LES NOUVELLES TOMBAIENT :

*Le mois le plus chaud jamais enregistré...
Incendie gigantesque dans l'est de la Sibérie :
1,5 million d'hectares en feu, une fumée épaisse qui recouvre le pays... Une espèce*

*animale ou végétale sur 8 en danger de disparition... 500 millions de personnes vivent dans des zones en voie de désertification...
Sur les côtes de Namibie, les méduses prolifèrent et remplacent les poissons...
On rejette chaque heure 900 tonnes de plastiques dans les océans...*

Comme un compte à rebours inexorable. Pourtant on avait continué. On « pesticiidait » et on bétonnait sans répit. La pêche industrielle dévastait les océans. Au Brésil, les tronçonneuses tournaient à plein régime dans la forêt amazonienne pour produire du soja, encore du soja, toujours du soja, pour les élevages industriels d'Europe. C'est avec ce Brésil-là que l'Europe signait un traité de libre-échange ou avec le Canada et ses élevages nourris aux farines animales. *Business is business.* On le savait que l'on aurait dû tout faire :

descendre dans la rue, boycotter les multinationales, pousser nos élus à agir vite et fort. Arrêter cette machine économique folle qui ne marchait qu'à la croissance et au profit et qui nous poussait vers l'abîme... » Début d'un roman de science fiction ? Non ! Juste quelques chiffres sur l'état d'une planète que nous avons fait entrer en dérégulation. Nous sommes à l'équinoxe d'automne, le signe de la Balance du Zodiaque, mais les plateaux sont loin d'être à l'équilibre. Nous, humains pesons lourds, trop lourds. Il nous faut devenir légers, « des jardiniers du monde » dit Serge Latouche et non des prédateurs féroces. De toute urgence. Sur un pont de la voie express, une main a écrit « Aimons-nous vivants ». Oui, c'est cela, vivants. Vivants pour préserver ce monde qui nous porte tous. Nous, les animaux, les insectes, les arbres...

Salon du livre jeunesse

Organisé chaque année en novembre par la Compagnie des livres, coordonné par la Ligue de l'enseignement du Morbihan et soutenu par de nombreux partenaires, le Salon du Livre Jeunesse du Pays de Lorient propose une sélection de livres originaux, des rencontres avec les auteur(e)s, illustrateurs et illustratrices, des animations, des spectacles... Pour sa 18^e édition en 2019, le thème proposé est « À table ! ». Les 7 Épis ne pouvaient que s'associer à l'évènement avec, notamment un bar à sirop et des jus bio. À noter que les repas des auteurs et bénévoles seront préparés par le restaurant Croc'Épi. Le salon se tiendra au Palais des Congrès du 22 au 27 novembre 2019.

