

L'ÉPI info

Le journal saisonnier
de vos magasins les 7 Épis



LE MONDE D'APRÈS

Une longueur d'avance



ÉDITO

Ah le monde d'après... Enfin, il paraissait à notre portée ! On allait relocaliser, développer les solidarités, prendre en compte l'écologie, l'imposer à l'économie... Tout le monde en parlait. L'écrasante majorité des Français favorables à une croissance économique plus respectueuse de l'environnement*. Les 150 citoyens tirés au sort du Conseil citoyen pour le climat et leurs 149 mesures de bon sens. Jusqu'au président de la République annonçant son intention de rompre avec « *le modèle de développement dans lequel s'est engagé notre monde depuis des décennies et qui dévoile ses failles au grand jour* ». Alors, on s'est pris à rêver ! Puis les vacances sont passées et l'heure de la rentrée a sonné. On a craint qu'il ne reste de cette période que les contraintes des masques et des gestes barrière, l'incertitude d'une seconde vague de COVID-19 et la certitude d'une crise économique. De quoi sombrer dans la solostalgie, cet état dépressif lié à la conscience du désastre écologique probable, et reprendre nos habitudes, même mauvaises, comme « avant » ?

Et si, au lieu de se laisser gagner par le défaitisme, c'était le moment de « reconnaître notre victoire » ? Car ce sont nos valeurs, minoritaires hier, qui sont aujourd'hui mises en avant ! La relocalisation de l'économie, la solidarité, le local, c'est déjà nous depuis 30 ans ! Nous les 29 800 coopérateurs, 190 producteurs locaux et les 120 salariés des 7 Épis reliés par notre éthique. Nous n'avons pas attendu pour agir et nous continuons à inventer ensemble. Des producteurs qui s'organisent pour minimiser l'impact de leurs livraisons, des produits transportés par bateaux à voile, des coopérateurs de plus en plus nombreux à venir faire leurs courses à vélo... et toutes ces possibilités encore en projet. Continuons d'améliorer notre résilience commune, de traquer nos émissions de CO₂ inutiles, de contribuer à créer ce « monde d'après » à notre échelle, de tisser entre nous des liens qui nous réjouissent et nous rassurent !

La rédaction

* [82 %] selon un sondage Viavoice - www.institut-viavoice.com/coronavirus-quelle-vie-apres-juin2020

SOMMAIRE

2 ÉPI-ACTU

Festival Alimenterre / conférence Chanvre / collecte solidaire / conférence vidéo avec les citoyens de la Convention climat / transport à la voile

4 ÉPI-SHOP

Nouveaux produits (kefta végan, miel du centre Bretagne, sablés à la spiruline, shampoing solide, épilation) / calendrier producteurs / fête des vins

6 ÉPI-ACTION

Manger bio à petit prix ? Les trucs et astuces des collègues

8 ÉPI-COOP

AG et travaux Mellac

9 ÉPI-ZOOM

Inventons l'avenir

13 ÉPI-ACTEURS

Géraldine en transition / Marie-Line, les algues et la fête de la science

15 ÉPI-CROC

Recette de saison / expo Burkina

16 ÉPI QUOI ENCORE ?

Humeur d'Alain Le Goff, don militant

Journal édité par Biocoop Les 7 Épis. Trimestriel gratuit, ne peut être vendu. Tirage : 5000 ex. Directeur de publication : Mikael Coroller. Rédaction : Aude Philippe, Emmanuelle Debaussart, Marie-Odile Pagniez, Alain Le Goff. Secrétariat de rédaction : J. et M. Debaussart. Maquette : Marie Nicol. Photo de couv. : H&T Architecture navale - TOWT.eu. Illustration : Kab. Impression : Imprimerie Ollivier. Encres sans solvant.

ÉPI actu

25 ET 26 SEPTEMBRE



COLLECTE BIO SOLIDAIRE NATIONALE

La crise sanitaire de la COVID-19 se mue en crise alimentaire : la demande en aide a explosé sur tout le territoire et continue d'augmenter depuis le déconfinement.

Les structures d'aide comme les épiceries sociales et solidaires redoutent de ne pas pouvoir répondre aux besoins.

Aussi, Biocoop décuple son engagement en organisant une nouvelle Collecte Bio Solidaire nationale les 25 et 26 septembre. Rendez-vous dans nos magasins de Mellac, Lanester et Keryado pour offrir une partie de vos courses. Nous nous engageons à reverser aux structures bénéficiaires la marge correspondant aux produits donnés.



15 OCT - 30 NOV

FESTIVAL ALIMENTERRE

Porté jusqu'ici par la Crisla, le festival Alimenterre se réinvente sur le Pays de Lorient avec une douzaine de citoyennes et citoyens bénévoles pour qui la crise sanitaire a conforté la nécessité d'agir en faveur d'une transition agricole et alimentaire. Vous souhaitez vous aussi rejoindre le collectif « Alim' à l'ouest » pour organiser, non seulement la projection des 8 films documentaires sur notre territoire (de Port-Louis à Gâvres en passant par Lorient et Inguiniel), mais également des débats, conférences, expos, ateliers cuisine, jeux alimentaires... Le collectif fourmille d'idées et souhaite donner au festival ALIMENTERRE une toute autre dimension.

+ Pour rallier le collectif contactez florine@optim-ism.fr



3 NOVEMBRE

Passion chanvre

Christophe Latouche, producteur de chanvre en Bretagne, intarissable sur le sujet, vous dira tout sur la plante aux mille vertus qui n'a besoin ni de pesticides ni d'engrais et ne demande que très peu d'eau pour sa culture. Utilisable dans des domaines multiples comme le textile, l'écoconstruction, le thérapeutique... le chanvre est surtout un super aliment bourré de protéines et, sans aucun doute, la plante révolutionnaire de demain !

Dégustation des produits et recettes à base de chanvre local (L'Chanvre) tout au long de la conférence. Entrée libre et gratuite.

Dites-nous si vous venez :

communication@biocoop-les7epis.bzh

+ Mini conférence/dégustation le 3 novembre aux 7 Épis Lanester (10h30/11h) et les 7 Épis Mellac (14h30/15h). Si la crise sanitaire le permet, sinon ce sera en visio !



VISIO CONFERENCE

CONVENTION CITOYENNE POUR LE CLIMAT

La Convention citoyenne pour le climat a rendu sa copie au gouvernement en juin après 9 mois de travail et de réflexion : 149 propositions. Les 7 Épis, les DDcalés et l'UBS ont demandé à l'un de ses membres, Guy Kulitza, de nous en parler le 20 octobre, avec en grand témoin la juriste Valérie Cabanes.



— Valérie Cabanes, juriste

La Convention citoyenne pour le climat ce sont 150 personnes, tirées au sort pour constituer un échantillon représentatif de la population française et réfléchir ensemble à la question

« Comment réduire les émissions de gaz à effet de serre d'au moins 40 % d'ici 2030, dans un esprit de justice sociale ? » Entre octobre et juin, ils ont participé à 7 sessions de travail et ont rendu 149 propositions au gouvernement. Deux d'entre elles devraient être soumises à référendum.

À défaut de pouvoir vous garantir à la rentrée une conférence dans l'Amphi de la fac de Sciences comme on en avait pris l'habitude, on vous propose de se retrouver en ligne pour une vidéoconférence interactive avec deux invités. Guy Kulitza, membre de la Convention citoyenne nous expliquera comment il s'est retrouvé là, comment le groupe a travaillé, les mesures phares qui en sont sorties et ce qui est désormais attendu. Valérie Cabanes, juriste, sollicitée comme expert sur le sujet de l'Ecocide par les citoyens pendant la Convention, nous expliquera comment elle a travaillé avec eux et ce qu'elle espère pour la suite.

Visio conférence le **20 octobre** à 20h30.

+ Sur inscription : communication@biocoop-les7epis.bzh



— Carole de l'Abri Syklett et son atelier de réparation vélo participatif

VELOMANIA

Changer de braquet

Plus que jamais convaincus de la nécessité de changer nos

habitudes en matière de transport, les 7 Épis organisent à Keryado une journée pour promouvoir les déplacements à vélo.

Tous en selle le 24 octobre ! Les cyclistes seront à l'honneur. La coopérative offrira -10% à tous ceux qui auront pédalé pour venir faire leurs courses. Carole et Serge du Collectif Syklett proposeront un atelier de réparation participatif (entretien, diagnostic, réglage de freins, huilage de chaîne, crevaison...) ainsi qu'une sensibilisation à l'éclairage et l'importance de bien voir et être vu. Vous aurez également la possibilité de graver un Bicycode (5€) pour identifier votre vélo en cas de vol. Le magasin Vélozen (avenue de la Perrière) sera présent avec ses deux-roues spécialement conçus pour le transport de marchandises : vélos caisse, vélos rallongés, chariots et paniers adaptés... À gagner, un chariot de courses à atteler derrière le vélo.

Samedi 24 octobre à partir de 10h, devant le magasin de Keryado

TRANSPORT À LA VOILE

DÉBARQUEMENT À KERNÉVEL



Entre le 9 et le 12 octobre prochain, Ingalañ affrètera 3 voiliers au départ du port de Vannes pour Royan, avec à bord, des produits bio et locaux (biscuits, sel, conserves, cidre) destinés au magasin Biocoop de Royan. La flotte

retour embarquera une belle commande pour les 7 Épis : des vins des Charentes, du Cognac, de l'Hibi bulles... Des boissons des producteurs de la région Charente-Maritime. Le débarquement est prévu au port de Kernével autour du 12 octobre

Judi 15 octobre, 20h au restaurant CROC'ÉPI de Lorient/Keryado, présentation du projet de construction d'un voilier-cargo par l'association Ingalañ. Dégustation des produits.

+ Inscription soirée : communication@biocoop-les7epis.bzh



— Arnaud,
expert vins
pour les
7 Épis et
responsable
cave à
Mellac

18 SEPT. - 17 OCT.

FÊTE DES VINS 2020

DEUX MILLE VINS, UNE ANNÉE PARTICULIÈRE

Exceptionnellement cette année (COVID oblige), nous n'avons pu accéder aux journées dégustation organisées par Biocoop pour effectuer notre sélection. Arnaud, expert vins pour les 7 Épis nous explique l'assortiment 2020.

« La fallu se baser sur des critères précis. Nos choix se sont portés sur un maximum de références en vins sans soufre, réalisés en biodynamie et/ou issus de petits domaines avec des démarches bien particulières, telles que le Domaine Bassac avec sa certification "Bee Friendly" qui œuvre à la protection des abeilles. Nous avons choisi, par exemple, une petite productrice, Nadia Lusseau. Avec son "Côtes de Duras" blanc, elle mène seule son activité sur 7 hectares 1/2 et produit seulement 2400 bouteilles par an ! En fonction des mesures gouvernementales, nous espérons pouvoir organiser des dégustations directement en magasin car l'idée bien sûr est de pouvoir faire goûter notre sélection. On fera notre possible ! Et si tout va bien, nos deux soirées dégustation habituelles auront lieu à Lanester et Keryado, toujours avec Hervé notre spécialiste en vins bio. »

SOIRÉES DÉGUSTATION

Le vendredi 18 septembre

à Lanester à 20h (avec repas) ou 20h30 sans repas. Réservations obligatoires en magasin ou par mail : degustation.lanester@biocoop-les7epis.bzh

Le vendredi 25 septembre

à Lorient-Keryado à 20h (avec repas) ou 20h30 sans repas. Réservations obligatoires en magasin ou par mail : degustation.keryado@biocoop-les7epis.bzh

18/27 SEPT.

Bio et local, c'est l'idéal !



Depuis 14 ans, le GAB 56 (Groupement des Agriculteurs Bio du Morbihan) crée chaque année l'évènement « Bio et local c'est l'idéal » pour promouvoir les producteurs bio du département et sensibiliser un maximum de consommateurs aux circuits courts. Chez Biocoop nous avons le même objectif, nous travaillons en priorité avec 190 producteurs bio et locaux situés à moins de 150 kms de nos points de vente. Vous souhaitez mieux connaître les produits et savoir qui se cache derrière ? RDV du 18 au 27 septembre en magasins. Programme détaillé sur www.bioetlocal.org et sur www.biocoop-les7epis.bzh



MINI-CONFÉRENCE SUR LE LOCAL

Les 7 Épis et ses producteurs locaux c'est toute une histoire ! Agathe, responsable des relations avec les producteurs vous parlera de notre façon de travailler en local et en

direct. Quelques producteurs seront là également pour répondre à toutes les questions que vous vous posez sur la planification, l'organisation, la fixation des prix...

Vendredi 25 sept. 15h, espace restauration du magasin de Lanester.

+ Infos, réservations (jauge limitée) auprès d'Agathe : planification.fel@biocoop-les7epis.bzh



GAGNEZ UN CALENDRIER 2021

Les magasins Biocoop du Morbihan ont profité du confinement pour réaliser ensemble, un calendrier des producteurs locaux. Nous en avons une cinquantaine en commun. Il a fallu en choisir douze pour illustrer les 12 mois de l'année, l'idée étant de montrer la diversité des activités sur notre territoire : fruits et légumes bien sûr, mais aussi poissons, céréales, viandes, crèmerie, pains, bien-être... Ce calendrier sera dévoilé durant l'évènement Bio et local c'est l'idéal et mis en jeu dans chaque magasin de la coopérative. Pour gagner ce calendrier il faudra répondre à un quizz !

Quizz offert avec chaque ticket de caisse, du 24 au 26 septembre, jouez dans tous les magasins de la coopérative.

+ Règlement du jeu sur www.les7epis.bzh

NOUVEAUX PRODUITS



MIEL DE CENTRE BRETAGNE

Le miel breton revient au 7 Épis grâce à **Jean-Daniel Bourdonnay** ! Adepte de géobiologie et de biodynamie, ce jeune apiculteur, installé dans le Pays Fisel, a cherché à retrouver les saveurs de son enfance : du miel des talus (ronce, châtaigner...) et des prairies (trèfle blanc).

SABLÉS À LA SPIRULINE

Deux jeunes Rennais, Léo et Etiam, spécialisés en biotechnologies marines et en biologie moléculaire des microalgues, ont mis au point la recette idéale pour concilier gourmandise, équilibre, innovation, bio et local en faisant de la spiruline leur ingrédient magique ! Farine d'épeautre ou de blé noir, pur beurre et fleur de sel, pavot et lin, pépites de chocolat, ou sésame, leur marque, **Les 2 Sableu**, propose des petits biscuits délicieux...

ÉPILATION BIO

Du nouveau du côté de la **cabine esthétique de Keryado** : pour dix séances d'épilation, Marie-Claire offre une épilation sourcils à tous les étudiant.e.s ! (non cumulable avec la remise adhérent).

KEFTAS VEGAN AUX POIVRONS

Simplement grillées à la poêle ou au four pour accompagner une salade ou une poêlée de légumes de saison. À consommer en apéritif, en cœur de repas, dans des pains pita... Et encore meilleur avec une sauce ! Une recette à base de soja cultivé dans le Sud-Ouest de la France, de boulgour et de flocons d'avoine, légèrement parfumée à la menthe et aux épices. **Soy** réinvente un classique de la cuisine orientale !

SHAMPOING SOLIDE

Le confinement a fait germer de la nouveauté chez **Pensée Sauvage**. Virginie en a profité pour élaborer et lancer une très belle gamme de shampoings solides, labellisés Nature & Progrès. Cheveux gras, sec, mixte, antipelliculaire, antichute... On aurait presque envie d'avoir des pellicules tellement le pavé blanc marbré de noir est joli (merci le charbon végétal !).



AGENDA D'AUTOMNE

18/09 - 27/10 « FÊTE DES VINS 2020 » avec 2 soirées dégustation à Lanester (18/09) et Keryado (25/09)

18/09 - 27/09 « BIO ET LOCAL C'EST L'IDÉAL » présence des producteurs en magasins + mini-conférence sur le local, vendredi 25 sept. 15h, espace restauration du magasin de Lanester. Quizz offert avec chaque ticket de caisse, du 24 au 26 septembre, pour gagner un calendrier des producteurs locaux.

25 & 26/09 « COLLECTE BIO SOLIDAIRE »

25 & 26/09 « EXPO-VENTE MOBILIER BURKINA » dans le Hall du magasin de Keryado et au restaurant Croc'Épi.

25/09 ATELIER DIY (Do it yourself) avec **Annette SAULIERE** sur le thème des cosmétiques à faire soi-même. Le 25 sept de 14h à 18h au magasin de Mellac.

26/09 « AG TOIT SOLAIRE » en visio-conférence.

3/10 à Riantec & **10/10** à Lanester « FÊTE DE LA SCIENCE » Mise en avant des algues, dégustation Marinoë et Bord à Bord.

15/10 « SOIRÉE TRANSPORT À LA VOILE »

20h au restaurant Croc'Épi - Ingalañ dévoile ses plans de voilier-cargo.

20/10 « CONVENTION CITOYENNE POUR LE CLIMAT » visio-conférence à 20h30 avec Guy Kulitza, membre de la Convention citoyenne et Valérie Cabanes, juriste, sollicitée comme expert sur le sujet de l'Ecocide.

24/10 « JOURNÉE COURSES À VÉLO » toute la journée à Keryado en partenariat avec l'Abri Syklett et Vélozen.

3/11 « PASSION CHANVRE » mini conférence et dégustation - 10h30/11h aux 7 Épis Lanester et 14h30/15h aux 7 Épis Mellac ou en visio si crise sanitaire.

5,6,7/11 « DON MILITANT LOCAL » avec Rêve de clown à Lanester.

Les salariées nous donnent leurs trucs et vivre bio, sans dépenser plus !



JEAN

— RESPONSABLE FINANCIER

“Ma base : les légumes frais et locaux”

Jean est un épicurien, il aime manger, et bien manger ! Son grand plaisir dans la vie : cuisiner pour sa famille, ses amis, leur faire goûter des plats régionaux ou des spécialités de ses origines polonaises. « J'aime aussi m'amuser à reproduire un plat découvert dans un restaurant, parfois c'est raté mais j'ai des amis indulgents ! »

Pour Jean, faire de la bonne cuisine c'est tout d'abord s'approvisionner en produits de qualité avec une base de fruits et légumes de pleine saison. « Une salade de tomates révélera forcément toutes ses saveurs au mois d'août et en plus elles seront moins chères », dit-il.

Ses « must » ? La pomme de terre forcément (la Pologne, toujours la Pologne...), la carotte car elle est disponible quasiment tout le temps... et bien sûr tous les légumes en fonction de leur arrivage dans l'année. Jean nous propose une recette délicieuse, abordable, facile à réaliser et qui peut se suffire à elle-même mais aussi accompagner tout type de viande (un rôti de porc dans l'échine, cuit à basse T° par exemple...) : « Les pommes de terre et carottes rôties à la moutarde et aux lardons, un plat légèrement sucré avec des légumes super fondants. »*



MYRIAM

— RAYON VRAC LORIENT-CENTRE

“J'ai une méthode super efficace contre les poux !”

Comme chaque année, la rentrée des classes marque aussi le retour en force des poux. Pour éviter les traitements nocifs et onéreux, Myriam nous propose une astuce qui fonctionne depuis des années sur son fils. « J'ai testé beaucoup de méthodes, coûteuses et inefficaces avant de trouver la bonne : henné et huile végétale ! »

L'action gainante du henné neutre forme une fine pellicule à l'extérieur de la fibre capillaire et empêche les lentes de s'ancrer à la racine du cheveu. En prévention donc, réaliser une application de henné (15 minutes puis rincer), deux fois par an, « extrêmement peu coûteux et hyper efficace ! » Quand les poux sont là, réaliser un traitement d'un mois à base d'huile végétale. Bien imprégner le cuir chevelu et les longueurs d'une huile (peu importe laquelle), laisser poser toute une nuit avec une serviette sur la tête. Cela aura pour action d'étouffer les poux et de tuer les lentes. Renouveler l'opération chaque semaine pendant un mois (4 applications en tout). A la fin du traitement, reposer un henné neutre pour parfaire l'opération. « Les poux ne supportent pas l'odeur du henné qui est un puissant antiparasitaire, précise Myriam, il est bien plus efficace dans le temps que l'huile essentielle de lavande. »



MARJORIE

— NAVETTE INTER-MAGASINS

“Vive le flexitarisme”

Marjorie a réalisé ses études à Vannes en Économie sociale et familiale. Ses cours étaient notamment basés sur la gestion des dépenses d'un foyer. « Cela m'a beaucoup aidée dans ma vie d'étudiante et bien sûr encore aujourd'hui. C'est à cette période que je me suis initiée à l'écologie. À 18 ans, j'ai appris à faire ma lessive moi-même, à baisser mes consommations d'énergie mais aussi et surtout à manger sainement avec un petit budget. Un « truc » que j'ai retenu ? Acheter les fruits et légumes au milieu de la saison, c'est là qu'ils sont les moins chers... Au niveau cosmétiques, je n'utilise que des produits bruts, huile de noisette pour le visage, hydrolat de bleuet pour les yeux et beurre de karité pour le corps. J'aime aussi l'Aloé Véra que j'utilise autant pour hydrater les cheveux que pour soulager les coups de soleil. Consommer bio sans dépenser plus est synonyme d'achats en vrac. J'associe toujours dans mes recettes une céréale et une légumineuse pour obtenir les acides aminés essentiels à un repas équilibré. On peut dire que je suis « flexitarienne », cela signifie que je fais un maximum de repas végétariens, sans pour autant exclure la viande et le poisson. Quand je suis invitée chez les amis, je ne m'interdis rien. Je tiens à ma liberté et à la convivialité ! »

et astuces pour manger



ROMAIN

FRUITS ET LÉGUMES CENTRE-VILLE

“Passez à l'alimentation positive”

Avant de travailler aux 7 Épis, Romain était ambulancier et vivait à Belle-Isle-en-Terre. C'est en participant à un « Défi famille à alimentation positive » organisé par le GAB 22 qu'il a le déclic. « À cette période, je suis passé en 100% bio. J'ai senti le besoin de vivre plus en accord avec moi-même et mon environnement. J'ai appris beaucoup de « trucs et astuces » pour consommer bio sans dépenser plus, par le biais d'ateliers cuisines, visites de fermes et de magasins bio, conférences... Cette expérience a complètement modifié ma façon de vivre et de cuisiner. Il a fallu bien sûr revoir ma consommation de produits carnés, garder la viande de temps en temps, et se tourner au maximum vers des recettes qui allient céréales + légumineuses pour avoir l'apport idéal en protéines. Quand j'ai acheté mon premier livre de cuisine végétarienne, j'ai découvert énormément de produits nouveaux, des épices, des légumes anciens, des légumineuses... ça m'a ouvert un panel de possibilités en créations culinaires et découvertes gustatives que je n'aurais jamais imaginé. À la fin du défi c'est tout mon univers qui est passé au bio, la maison, les vêtements, la récup' de mobilier et même le boulot ! Pour moi aujourd'hui c'est une évidence, il faut se tourner vers une agriculture responsable, biologique, qui respecte la terre ! »



GLADYS

RAYON SEC À MELLAC

“La nature, l'ingrédient essentiel !”

Sur le magasin de Mellac, nous avons deux spécialistes du « Do It Yourself » : Sandrine et Gladys.

Gladys est arrivée aux 7 Épis en avril 2019, après un congé parental qui lui a permis de tester toutes sortes de recettes maison, alimentaires ou non. « J'ai démarré ma transition vers une vie plus écologique en 2012. Avec mon mari nous envisagions la venue d'un enfant et souhaitions lui transmettre de belles valeurs pour qu'il grandisse dans un environnement sain et respectueux de la nature. Au début j'ai commencé à faire mon potager, puis je me suis intéressée à la bio, ensuite je suis devenue végétarienne, puis végan. De là je me suis mise à tenter de réaliser le plus de choses par moi-même... » Une recette de Gladys, pas chère et très efficace ? La lessive au lierre.

« Prenez 50 feuilles de lierre, bien les chiffonner pour libérer les principes actifs de la plante. Trempez les feuilles dans un litre d'eau. Une fois que l'eau bout, cuire pendant 15 minutes. Hors du feu, laissez macérer dans la marmite pendant 24h en remuant de temps en temps. Filtrez, votre lessive est prête. Versez l'équivalent d'1/2 verre d'eau dans le tambour. » Gladys rajoute quelques gouttes de Tea Tree pour assainir le linge et, si besoin, un peu de bicarbonate de soude pour le blanchir.



CHRISTELLE

RESPONSABLE DES RESSOURCES HUMAINES, MEMBRE DU DIRECTOIRE

“La viande oui, mais avec parcimonie !”

En tant que consommatrice avertie, Christelle achète évidemment en vrac, de saison, le moins possible de produits transformés et essaye de cuisiner un maximum... Mais son truc à elle, pour diminuer le coût de ses repas, c'est adopter une consommation mesurée de produits carnés. « Je pourrais compenser par les légumineuses mais je ne les aime pas spécialement, alors je garde la viande ou le poisson que j'utilise avec modération. Quand j'achète un poulet, je demande au boucher de le couper en deux, j'en congèle une partie et ça nous fait 2 repas pour nous quatre. » Même technique avec les escalopes : « Au lieu d'acheter 4 blancs de poulets je n'en achète que deux, je les coupe en morceaux, je les fais revenir dans des épices, curcuma, curry avec une poêlée de légumes, c'est délicieux et largement suffisant en apport en protéines. » Rappelons que L'Anses ne préconise pas plus de 70 grammes par jour de viande soit 500 g/semaine. Autre astuce ? « Je m'arrange toujours pour avoir des restes dans le réfrigérateur. Quand je prépare un repas, j'en cuis deux fois plus, le reste me servira le lendemain dans une poêlée, un cake ou une galette de céréales. » Dernier petit conseil ? « Je suis gourmande alors quand je fais les courses, j'essaie d'avoir le ventre bien rempli ! »

* Retrouvez les recettes de Jean, Romain, Marjorie et Christelle sur www.biocoop-les7epis.bzh

VIE DE LA COOPÉRATIVE

AG 2020, inédite



Exceptionnellement cette année, pour cause de crise sanitaire, l'assemblée générale des 7 Épis s'est déroulée à huis-clos, en visio-conférence...

Vendredi 26 juin dernier, à 20h, il fallait se connecter pour participer à l'assemblée générale de la coopérative. Une première pour toute l'équipe du directoire et du Conseil de Surveillance qui a su s'adapter pour organiser l'évènement. « La situation était complètement inédite, nous avons contacté l'avocat pour connaître les modalités réglementaires qui puissent

permettre à l'assemblée générale d'avoir lieu. Le choix de la visioconférence s'est imposé à nous. C'était la seule solution pour respecter la distanciation sociale », explique Mikaël Coroller, président du Directoire.

Le contexte très particulier n'a pas empêché de respecter le déroulement habituel : présentation des comptes (plutôt bons en 2019), votes et réélection de Danielle Le Goff au Conseil de Surveillance (renouvelée dans son mandat de présidente du CS). Il était également possible de donner un pouvoir ou de voter par correspondance.

Bien évidemment il y a eu moins de participants au vu du contexte, mais tout s'est déroulé au mieux, grâce notamment au support technique mis en place pour l'occasion.

L'équipe du Conseil de Surveillance reste en place.

Vos interlocuteurs : Danielle Le Goff, Patrick Gounand, Joël Charron, Isabelle le Berre-Loussaut, Hervé Berthou, Michèle Guéguen. Observatrice : Laura Doffenies.

AG Toit solaire

Le 26 septembre, l'Assemblée Générale de la SAS « Toit Solaire Mellac » proposera aux actionnaires, un traité de fusion pour mutualiser les moyens humains et financiers des deux SAS : « Toit Solaire Mellac » et « OnCimé ».

Pour rappel, l'association Bretagne Energies Citoyennes est à l'initiative de ces deux SAS qui ont permis de créer des projets d'énergies renouvelables financés par des citoyens.

« Toit solaire Mellac » a, comme son nom l'indique, financé le premier toit solaire du magasin de Mellac. OnCimé a financé quatre projets avec la ville de Lorient et le projet du toit solaire du magasin de Keryado.

➕ Pour se connecter à l'AG en visio, demander un lien : contact@bretagne-energies-citoyennes.org www.bretagne-energies-citoyennes.org/contact

Mellac, on pousse les murs

Si les festivités prévues au printemps pour les 10 ans du magasin n'ont pu avoir lieu, les travaux ont bien démarré fin juin avec le terrassement de la future extension.

Les 7 Épis à Mellac augmente sa surface de vente de 200m² avec notamment l'arrivée d'un espace petite restauration le midi et l'agrandissement de plusieurs rayons : fruits et légumes, crèmerie, vrac et boucherie. Un parking végétalisé et filtrant sera construit sur le terrain de l'extension

et permettra d'accueillir une cinquantaine de places supplémentaires. Un espace « Do It Yourself » est prévu pour proposer des animations et ateliers, toujours dans le but de consommer moins et mieux.

« L'espace sera plus aéré. On souhaite recréer une ambiance de marché, le magasin est un lieu de vie et de sensibilisation à la consommation bio et responsable » explique Sébastien Youenou, responsable multisites aux 7 Épis. « Nous allons également profiter de cet agrandissement pour augmenter



la surface des panneaux solaires déjà en place sur le toit du magasin et ainsi développer notre autonomie en consommation électrique. Un projet de toit solaire citoyen sera lancé début 2021 avec Bretagne Énergies

Citoyennes. » Les travaux de l'agrandissement du magasin devraient aboutir en avril 2021. Trois nouveaux postes seront créés pour accueillir et conseiller au mieux les coopérateurs.

CONTINUONS
À RÊVER

CONSTRUISONS LE MONDE D'APRÈS

« Pas de retour à l'anormal ! » La revendication s'affiche partout, dans les tribunes des journaux et les bistros, dans les hôpitaux, les entrepôts... Un cri du cœur qui doit beaucoup à la raison. Notre monde court à sa destruction et ne parvient plus à le cacher. La crise de la COVID-19 en est à la fois le dernier révélateur et la première preuve qu'on peut stopper la machine. Espoir ! Sauf que. Le système semble aujourd'hui se remettre en branle sans changer réellement de trajectoire. Nous ne sommes pas dupes ! Mais plutôt que de tomber dans la déprime ou la résignation, à l'instar du philosophe théoricien Antonio Gramsci, c'est le moment d'allier au « pessimisme de l'intelligence, l'optimisme de la volonté ».

Victoire ! Nous voici passés du statut d'idéalistes, bobos, hurluberlus et autres noms d'oiseau (soit-il colibri) à celui de chantres d'un bon sens plébiscité par le peuple. 89% des Français se disaient déjà prêts à opter pour une alimentation biologique¹ avant la crise du coronavirus. Depuis le confinement, ils plébiscitent en plus les productions locales. « Bio, local et de saison », le modèle que nous prônons a fait la preuve de sa capacité de résilience.

Les filières conventionnelles ont, elles, subi de plein fouet les conséquences de la pandémie. La fermeture des

frontières a révélé leur trop grande dépendance à un système mondialisé. Les débouchés à l'export se sont taris, occasionnant non seulement des pertes de revenus mais aussi un énorme gaspillage des denrées périssables. Les importations sont devenues incertaines quand elles n'étaient pas impossibles. Or, en France, 50% des fruits et légumes sont importés pour des raisons de « rentabilité ». Les deux tiers des animaux d'élevage dépendent des importations de soja (à 95% OGM) pour se nourrir en protéines. Dans les champs, il a manqué 200 000 travailleurs, 80% de la main d'œuvre salariée agricole venant de l'étranger (Maroc, Pologne, Espagne ou même

d'Amérique latine !). Le ministre de l'Agriculture a même lancé un appel aux bonnes volontés mais, pas plus qu'on ne récolte les fraises en télétravail, on ne s'improvise tailleur de vigne ou maraîcher... À la crise sanitaire, se sont ajoutées les difficultés économiques, financières et sociales.

Ancrés dans le territoire, privilégiant la proximité, les 7 Épis sont ressortis de cette crise confortés dans leurs convictions et confiants dans la solidité des liens qui les unissent à leurs producteurs comme à leurs coopérateurs. Les valeurs qu'ils portent ensemble ont été le meilleur rempart contre l'adversité.



ÉPI ZOOM

►► **Côté producteurs** : exploitations à taille humaine, souvent familiales, salariés locaux, élevages à l'herbe ou aux grains en provenance de la ferme... Tous ont travaillé quasi normalement, aux gestes barrières près, et continué d'assurer la grande majorité de notre approvisionnement en frais.

Côté commercialisation, 85 % des produits proposés dans nos 6 magasins sont français et leurs circuits de distribution se sont rapidement adaptés. Résultat : ni rupture totale, ni rayons vides, ça tourne ! Même s'il a fallu redoubler d'efforts en dépit des risques pour compenser les absences contraintes, multiplier les nettoyages au désinfectant, donner des coups de main « à l'arrache », bidouiller des équipements de protection quand les masques manquent et que les fournisseurs de matériel sont fermés... (Merci aux salariés, ils ont bien mérité leur prime « COVID »!)

Et les coopérateurs consom'acteurs n'étaient pas en reste. Toujours fidèles, ils sont venus certes moins souvent, limitation des déplacements oblige, mais ressortis avec des paniers beaucoup plus remplis. Non sans avoir auparavant multiplié les gestes de solidarité, proposé de l'aide, offert des masques en tissu faits maison, des visières...

Si la crise du coronavirus devait servir de « crash test » pour déterminer quel modèle économique et social résiste le mieux, nul doute que nous serions sur le podium ! D'ailleurs près de 7 Français sur 10 (69%) estiment que cette crise est « l'illustration qu'il faut changer nos modes de consommation pour des produits plus responsables (locaux, bio, équitables, sans emballage etc.)² ». Jusqu'aux discours politiques qui nous



— Les 7 Épis sont ressortis de cette crise confortés dans leurs convictions et confiants dans la solidité des liens qui les unissent à leurs producteurs comme à leurs coopérateurs.

encouragent à penser que, ça y est, les gouvernants vont enfin soumettre l'économie aux impératifs écologiques et sociaux. Ne viennent-ils pas de prouver que « quand le politique veut, il peut » ?

DÉSORDRE GLOBAL...

Mais au bout de six mois de crise, on a beau traquer les signes concrets de changement, la volonté politique semble bien émoussée et ne dépasse guère le stade de la parole... La déception est grande à scruter les décisions gouvernementales : trop peu, trop tard, quand elles ne sont pas carrément anti-environnementales, sous couvert de « faciliter la reprise économique », comme le décret du 8 avril donnant aux préfets la possibilité de déroger aux normes en matière d'environnement sur leur territoire,

le retour des néonicotinoïdes dans les champs de betteraves ou les aides aux pulvérisateurs de pesticides directionnels plutôt qu'un meilleur soutien à la conversion au bio. Et dans le même temps, les lobbyistes des industriels de l'aéronautique, de l'automobile, du plastique, etc. se démènent jusque dans les coulisses de la Communauté européenne pour obtenir la suppression des taxes écologiques, le report de leur obligation de mise aux normes environnementales ou même l'abrogation de la loi anti-gaspillage sur les objets à usage unique !

Décidément, le vieux monde est encore devant nous ! Alors que faire ? Déprimer ? Attendre un hypothétique sursaut venu d'en haut ? Continuer comme « avant » avec le réconfort de la bonne conscience ? Et si au contraire, maintenant que nos valeurs sont largement reconnues, on allait plus loin ? Puisque l'enjeu local est primordial, saisissons-le ! On a beau se sentir comme les premiers de la classe, les pistes d'amélioration sont encore nombreuses à notre échelle pour renforcer la solidarité et réduire notre impact sur l'environnement.

UN PARTI PRIX ?

Pas question de pénaliser nos consom'acteurs vertueux qui font leurs courses au plus près ! Les produits sont proposés au même prix dans tous les magasins 7 Épis, quelle que soit leur taille (et pas 20 % plus chers dans ceux de proximité comme chez de grands distributeurs. Suivez mon regard...)

€
PRIX
ENGAGÉS

... SOLUTIONS LOCALES

Les 7 Épis ont déjà engagé la réflexion sur les moyens de limiter drastiquement l'usage du plastique et des emballages, de réduire les déchets. Mais pour la coopérative comme pour ses fournisseurs et probablement comme pour la plupart d'entre nous, c'est dans les transports que réside la plus importante marge de progrès. Au niveau mondial, avec près du quart des émissions, le transport est le deuxième contributeur de gaz à effet de serre derrière la production d'énergie et d'électricité (le premier en France). Pour les 7 Épis, il représente près de 75 % des émissions de gaz à effet de serre des activités de la coopérative (et oui, plus on est vertueux sur les autres secteurs émetteurs, plus ce pourcentage augmente). Difficile de réduire la part du transport aérien, cela fait bien longtemps que Biocoop l'a totalement banni ! Oublions hélas le fret ferroviaire,

— *Sous couvert de « faciliter la reprise économique », les préfets ont la possibilité de déroger aux normes en matière d'environnement sur leur territoire. Les néonicotinoïdes font leur retour dans les champs de betteraves...*

pourant neuf fois moins émetteur de CO₂ que sa version routière et six fois moins consommateur d'énergie³, sacrifié à la très grande vitesse sur l'autel de la rentabilité depuis des décennies. Quand les politiques se lancent c'est sur un projet transalpin qui causera plus de dégâts à l'environnement qu'il n'en épargnera jamais !

AUTANT EN APPORTE LE VENT

Vu notre situation géographique, recourir au fret maritime est une évidence. 90 % du trafic mondial de marchandises se fait déjà par bateau, mais les conséquences sur l'environnement sont lourdes : 3 % des émissions de CO₂, pollution marine, émissions de soufre... Un impact qu'en pays de « voileux » on sait parfaitement éviter ! Depuis près de 10 ans, grâce à TOWT (Transocéanique wind transport) précurseur du transport à la voile, les 7 Épis proposent vins, huile, thé, café, chocolat... selon



KERYADO À VÉLO

Fini le réflexe voiture pour faire ses courses ! À vélo, donnez des airs de balade à vos trajets. Pour rejoindre le magasin de Keryado par exemple. Depuis le centre de Quéven, la voie verte vous y mène en moins d'un quart d'heure (et sans forcer !). Depuis le sud de Lorient, un itinéraire tranquille et verdoyant longe la pénétrante sur une grande part de son parcours et de discrets passages entre le bâti offrent ensuite des raccourcis pour échapper à la circulation de la zone commerciale. Les 7 Épis envisagent la réalisation d'un petit guide pour vous faire découvrir des parcours pleins d'attraits pour rejoindre ses magasins. Chemins de traverses bordés d'herbes folles ou itinéraires rapides et plus sportifs, le plus dur c'est de se décider à les essayer. Ensuite, ça roule !

arrivage. Ils sont commercialisés sous le label ANEMOS, « le premier label de transport décarboné ». Et les initiatives se multiplient, surtout dans le domaine du cabotage, délaissé depuis les années 60, pourtant idéal pour du transport de moyenne distance et qui pourrait, en plus, faire revivre les petits ports bretons disposant déjà d'infrastructures facilement adaptables. Démonstration à l'appui avec l'association Ingalan et les 4 bateaux qui accosteront mi-octobre au port de Kernével après un périple qui aura livré des produits bretons à Royan et remonter des vins charentais. Et l'on suit de très près le projet de l'ANEF, Association nantaise d'écoconception fluvio-maritime, mené avec l'Université de Rennes II (voir encadré). Mais on ne va pas se mentir, on ne se passera pas du transport routier. Sur courte distance, il reste inévitable. En revanche, on peut éviter le paradoxe d'être plus respectueux de l'environnement en faisant venir un camion de patates des Hauts-de-France plutôt qu'un utilitaire diesel d'un producteur du coin avec 3 cagettes esseulées à déposer en magasin ! Les 7 Épis s'emparent du défi. Mise en contact des producteurs entre eux, organisation, mutualisation, et hop ce sont des dizaines de voyages en moins et des produits qui amélioreront sensiblement leur bilan carbone !



ÉPI ZOOM



— Les 7 Épis n'en sont pas à leur première livraison de commande à la voile, ici en 2012 débarquement de vins à Kernevel avec l'équipe de TOWT.

►►► **Encore un effort ?** Pour les livraisons de faible volume entre magasins, c'est le triporteur de Feel à vélo qui s'en charge.

Il ne reste plus qu'à nous attaquer à notre plus gros émetteur de CO₂, : le transport des produits entre le magasin et... la maison ! 85 % d'entre nous le font en voiture. Aïe ! Notre ego de consommateur responsable en prend un coup mais au moins on peut contribuer au changement ! Les 7 Épis ont déjà fait une partie du chemin en ouvrant des magasins de proximité comme à Riantec ou Guidel. À vous de faire le reste. Savez-vous par exemple qu'un tiers des habitants de Lorient habite à moins d'un quart d'heure à pied du magasin de la rue Vauban ? Que celui de Keryado est accessible à vélo via des aménagements cyclables confortables et même de jolis sentiers qui donnent aux courses une allure de balade ? Pour ceux de Mellac ou Lanester, avez-vous pensé à proposer du covoiturage ou à faire les courses à tour de rôle entre amis, collègues ou voisins ? Vous pouvez aussi opter pour la facilité, commander en ligne et vous faire livrer en toute bonne conscience grâce à Feel à vélo ! Il y a toujours une solution, alors... on s'y met ?

1 Sondage Ifop pour Agir pour l'Environnement, décembre 2019

2 Sondage OpinionWay pour Max Havelaar, avril 2020

3 Source SNCF



— Arrivage cet automne en magasin d'un grand cru équitable entièrement décarboné ! Transporté à la voile par TOWT depuis Santa-Marta (Colombie), ce café issu des forêts de la Sierra Nevada aux tons bleutés révèle une belle acidité fruitée, avec des notes citronnées et végétales très rafraîchissantes. En embarquant 12 tonnes d'arabica, ce transport aura permis d'économiser 20 tonnes de CO₂.

CARGOS À VOILES : LE VENT EN POUPE !

Goélettes, gabares ou anciens thoniers, les vieux gréements ont repris du service le temps de prouver qu'un transport maritime responsable, décarboné et économiquement viable est possible. Mais pour répondre aux exigences de coût, fiabilité, capacité et vitesse, place à la nouvelle génération de cargos à voiles ! Technologies issues de la course au large pour la propulsion vélique et le routage, conception ingénieuse pour faciliter la manutention et

adaptation aux infrastructures portuaires, trois voiliers-cargos sont en projet ou en construction, encouragés par les 7 Épis. Le Bon chargeur de Towt, appareillera l'été prochain du Havre pour son premier voyage commercial avec 1000 tonnes de marchandises à destination de New York. Economie : plus de 10.000 tonnes de CO₂ par an. L'Association nantaise d'écoconception fluvio-maritime (Anef) se démène depuis

2015 pour relancer le cabotage à la voile entre les ports de la façade atlantique et en fédérer les acteurs. Elle a réalisé une plateforme de démonstration d'un prototype de son caboteur de 35 mètres, capable d'embarquer 300 tonnes de marchandises dans ses cales.

L'association Ingalañ, elle, mise sur l'auto-construction d'un prao (multicoque à balancier). Le projet sera présenté lors d'une soirée à Croc'Épi (cf. p.3).

.....

Chaque mois, les 7 Épis s'associent au magazine culturel *Sorties de Secours* pour parler transition. Avec humour et franchise, avouant sans complexe être "imparfaite, incomplète mais engagée", Géraldine nous donne envie de s'essayer, comme elle, à mettre plus de conscience dans notre quotidien.

GÉRALDINE EN TRANSITION

Dépasser, c'est dépassé

Ce 22 août 2020, j'étais tranquille, j'étais peinarde, accoudée au comptoir, le masque posé à côté de ma bière bio, locale, artisanale, à savourer mes vacances, elles aussi - COVID oblige - locales. L'info est tombée, venant troubler ma torpeur estivale. Cette date à marquer d'une pierre noire est celle du dépassement 2020 de la Terre. Impossible de tout oublier, même sous le soleil de Sauzon.

Le « Jour du dépassement de la Terre » est ce moment de l'année où la pression humaine sur la planète n'est plus compensée par le pouvoir auto-régénérant de la terre. En gros, on a consommé toutes nos ressources pour l'année, on commence à être dans le rouge.

Pour bien comprendre, la Terre produit des ressources. Exemple : les arbres poussent. Mais on les coupe plus vite qu'ils ne poussent. Autre exemple : les plantes absorbent naturellement le CO₂, mais nous les humains-e-s, on en produit plus que les plantes ne peuvent absorber. Donc il est rejeté dans l'atmosphère et c'est le réchauffement climatique.

Quand ton interlocuteur n'a toujours pas l'air de comprendre, tu commences à prendre des exemples vraiment concrète-pratiques : « *Imagine, tu as 1 litre d'eau à boire pour ta journée de 24 h. À midi tu as déjà bu ta bouteille, enfin ta gourde, de 1 litre. Bon ben il te faudrait le contenu de 2 gourdes pour tenir ta journée quoi. Et bien tu prends dans ta réserve de demain parce que tu as encore soif entre midi et minuit. Au bout du compte, tu mourras assoiffée parce que tu n'auras plus de stock à un moment donné, et tu tiendras 10 ans au lieu de 20...* ».

Piocher dans ses réserves, c'est ce que fait l'humanité à la planète depuis quelque temps* et cette empreinte écologique est un indicateur parlant, visuel, pour comprendre les conséquences de notre présence terrestre. Cette empreinte est calculée



chaque année par l'ONG Global Footprint Network en s'appuyant sur trois millions de données statistiques venant de 200 pays.

Alors on apprend quoi ? Et bien se dire qu'au mois d'août, on est déjà dans le dépassement, ça fait un peu flipper parce qu'on n'a pas encore rallumé le chauffage. En 2019, le jour de dépassement était le 29 juillet et il nous fallait 1,75 Terre à l'échelle mondiale pour assumer notre consommation (avec des disparités nationales). Le jour du dépassement du Qatar était le 22 février, celui de l'Indonésie

le 18 décembre. Nous, Français-e-s, on utilise 2,7 terres. Glop. Moins pire que les Américain-e-s (5 terres) ou que les Allemand-e-s (3 terres) certes mais bien pire que les Chinois-e-s (2,2 terres)...

Si vous avez été des lecteur-ric-e-s attentif-ve-s, vous aurez remarqué qu'en 2020, le jour du dépassement a reculé par rapport à 2019. Enfin une bonne nouvelle ! Ce recul a l'avantage de nous montrer que c'est réversible. Alors, que s'est-il passé en 2020 qui a pu faire reculer notre impact ? Une prise de conscience écologique, de l'action politique ? Non, un « accident » qui a rendu cette année inédite, un virus qui a permis notamment la diminution de la récolte de bois et des émissions de CO₂ provenant de la combustion fossile. Il y a donc fort à parier que, sans préméditation, ce retournement de situation n'est que provisoire. N'empêche que maintenant, on sait que c'est possible. Et si ça changeait tout ?

** Le jour du dépassement de mon année de naissance était le 12 novembre. C'est dire à quel point ça va vite...*

CE QUE JE RETIENS

On a tendance à « regarder ailleurs ». Couper l'eau en se lavant les dents et avoir une gourde, c'est bien. Mais notre petit week-end à Porto, il fait mal à notre empreinte.

LE BON OUTIL Le calculateur d'empreinte carbone de Global Footprint Network

En changeant les données, on voit apparaître les endroits où on pêche. Par exemple, avec ma vie en immeuble, mon électricité verte, mon alimentation bio mais pas toujours locale, le peu de kilomètres en voiture (Diesel) que je parcours par semaine et une moyenne de 8 heures d'avion par an entre autres données, je consomme 1,4 planète. J'enlève l'avion, et me voilà à 1,2 planète. Ça marche aussi pour le shopping, l'électronique, la consommation de viande... À chacun-e de trouver son point faible et de voir où il-elle peut s'améliorer.



MARIE-LINE THÉOPHILE

Passionnée d'algues

Jeune retraitée, impliquée dans l'environnement, la vie associative et politique, la formation et l'éducation populaire, Marie-Line Théophile est arrivée en Bretagne par et pour les algues ! Passionnée par le sujet, elle a créé à Locmiquélic le collectif "Algues d'Outre Rade" et nous a invité à participer ensemble à la Fête de la science.

C'est dans un magasin bio, alors qu'elle habite encore Paris, que Marie-Line tombe sur la « Salade du pêcheur », mélange d'algues bretonnes. Un coup de cœur qui va au-delà du simple plaisir de découvrir ces nouvelles saveurs. Consultante en formation en alternance, toujours en veille pour actualiser ses connaissances, elle ne peut s'empêcher de se demander quels métiers se cachent derrière ce produit. Qui récolte ces algues ? L'engrenage est lancé. Cette autodidacte insatiable qui, à l'approche de la retraite, a repris les études dans le champ de la formation des adultes, décide de choisir comme sujet de son master européen le statut des récoltants à pieds d'algues de rive.



Le royaume des algues

Lectures et recherches conduisent tout naturellement Marie-Line en Bretagne. Dans le nord d'abord, vers le Centre d'Étude et de Valorisation des Algues de Pleubian, vers Lanildut, premier port goémonier

d'Europe pour le déchargement des algues et la Maison de l'algue, vers Molène et sa technique ancestrale de fumage d'algues... Puis dans le sud, à la rencontre de Scarlett Le Corre, algocultrice au Guilvinec, de Bruno Matignon, chef bigouden, pionnier de la cuisine aux algues, et de Pierre Mollo à Port Louis où se trouve l'Observatoire du Plancton. Le sud où elle décide de

s'installer. « *J'étais en retraite, je ne voulais pas rester à Paris, j'ai lié l'utile à l'agréable. J'étais tentée par le Conquet et finalement c'est le Festival Interceltique qui m'a fait me décider pour le Pays de Lorient.* »

Partager

Marie-Line s'installe ainsi à Locmiquélic. Dans la foulée elle devient coopératrice des 7 Épis, se trouve un jardin partagé et le nourrit... aux algues évidemment ! « *Au départ mes voisins me regardaient bizarrement et quand ils ont vu le rendement de mes tomates cerises ils s'y sont mis aussi ! J'ai été surprise moi-même par le résultat. Je ne suis pas une spécialiste, j'ai juste suivi les conseils trouvés dans les livres et récolté mes algues en suivant le guide des bonnes pratiques téléchargé sur internet.* » Depuis Marie-Line a encore approfondi ses connaissances. Pour les partager, elle a impulsé la première fête de la science à Locmiquélic en 2018 et fondé le collectif Algues d'Outre rade avec d'autres passionnés. Et le Master dans tout ça ? « *J'ai tout ce qu'il faut pour le finir, reste juste à le passer dans une forme académique !* »



Piloté par la Maison de la mer la Fête de la science permet d'ouvrir à un public très large et intergénérationnel des sujets qui auraient pu sembler réservés à des initiés ! Avec sa double casquette Collectif Algues d'Outre Rade et coopératrice des 7 Épis, Marie-Line a imaginé toute une série d'animations et d'activités qui se tiendront au magasin de Riantec le samedi 3 octobre et à Lanester le samedi 10 octobre.

Programme complet sur www.maisondelamer.org

À noter que Croc'Épi se mettra au diapason en proposant une cuisine aux algues. Et que tous nos magasins mettront en avant une sélection de produits à base d'algues.

+ Inscriptions et renseignements : communication@biocoop-les7epis.bzh

Collectif Algues d'outre Rade / www.facebook.com/CollectifAlgues.OutreRade



LA RECETTE

Yin Yang de courge et châtaigne au parfum de noisette

Préparation : 20 minutes / Cuisson : 30 minutes.



POUR LE VELOUTÉ DE COURGE

- 40 g de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 200 g d'oignon haché
- 1,500 kg de courge Butternut
- 50 cl de bouillon de volaille ou d'eau
- 1 demi-cuillère à café de mélange 4 épices
- 2 gousses d'ail dégermées
- 150 g de châtaignes cuites
- 10 cl de crème liquide
- sel

POUR LA CHANTILLY

- 25 cl de crème liquide entière bien froide
- sel
- poivre blanc
- noisettes concassées

POUR LA DÉCO

- Une petite courge Butternut facile à découper en tronçons
- cerfeuil
- huile d'olive

FAITES FONDRE le beurre avec l'huile dans une grande casserole. Ajoutez-y les oignons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

AJOUTEZ les morceaux de courge et laissez les revenir 5 minutes. Puis versez par-dessus le bouillon de volaille, les épices, le sel avec l'ail écrasé.

Laissez mijoter pendant 20 minutes à feu doux.

VÉRIFIEZ la cuisson de la courge. Si c'est cuit, arrêtez la cuisson et ajoutez les châtaignes.

MIXEZ la préparation à l'aide d'un mixer plongeant ou d'un robot jusqu'à obtenir une texture lisse. Incorporez la crème. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

DANS LA CUVE de votre batteur ou saladier, fouettez la crème. Quand elle a doublé de volume, ajoutez le sel et le poivre.

PRÉPAREZ une poche à douille avec un embout cannelé. Remplissez délicatement la poche et mettez-la au frais.

DÉCOUPEZ 6 tranches de 1cm dans la courge prévue pour la déco. Placez-les sur un plat allant au four. Badigeonnez d'huile d'olive, salez, poivrez et saupoudrez de cerfeuil. Faites rôtir jusqu'à ce que la tranche prenne un aspect moelleux et confit.

VERSEZ le velouté chaud dans les assiettes, placez au centre le médaillon de courge, recouvrez délicatement une moitié de l'assiette de chantilly, saupoudrez de noisettes concassées, décorez avec une branche de cerfeuil. Servez aussitôt.

L'ÉTÉ INDIEN À CROC'ÉPI



L'équipe du restaurant a profité des beaux jours pour bichonner sa terrasse. L'achat de parasols et la remise à niveau côté façade sud

rendent l'endroit bien plus agréable, confortable et accueillant. La terrasse peut accueillir aujourd'hui une cinquantaine de couverts.

Expo-vente

Dans le cadre de ses activités pour le soutien de l'agroécologie et de la souveraineté alimentaire au Burkina, l'association Ingalañ organise une expo-vente d'artisanat d'art de récup'

Découvrez, les 25 et 26 septembre dans le hall du magasin de Keryado et au restaurant Croc'Épi, des bronzes, objets décoratifs et utilitaires (boîtes, dessous de plats, tables, luminaires, chaises, bougeoirs, portes-manteaux) et meubles (buffets, armoires, tables et chaises) tous fabriqués à partir de matériaux recyclés, réalisés par le centre Lukaré à Ouagadougou. La vente de ces objets servira à financer en partie le programme Yamwékéré (éveil des consciences en mooré), mise en place par Ingalañ et ses partenaires burkinabès, pour sensibiliser et éveiller les enfants d'écoles rurales primaires du Burkina à l'agroécologie.

➕ Les 25 et 26 septembre dans le Hall du magasin et au restaurant Croc'Épi.



ÉPI quoi encore ?

PAR ALAIN LE GOFF

HUMEUR MILITANTE

Abeille vs betterave

Myzus Persicae... Vous connaissez ? Non ? Pas étonnant. C'est un puceron, un puceron de la betterave, mais qui dit puceron dit « jaunisse » et chute des rendements. Il n'y a que les insecticides néonicotinoïdes dont l'agrochimie enrobe ses semences pour s'en protéger. Mais ces « tueurs d'abeilles » sont interdits depuis 2018. Alors on fait quoi ? On change ce modèle d'agriculture intensive qui épuise les sols et détruit la biodiversité ? Faut pas rêver ! Le lobby sucrier et la FNSEA montent au créneau... La France est le 2^e producteur mondial de sucre de betterave... 45 000 emplois sont concernés dans ce secteur... et le Ministre de l'agriculture autorise à nouveau pour 2021 l'usage des néonicotinoïdes ! C'est juste temporaire, disent-ils, mais déjà les producteurs de maïs frappent à la porte... Tant pis pour les abeilles. Envoyées les belles déclarations de nos ministres sur les demains écologiques ! C'est toujours le même choix qui est fait entre production industrielle intensive et préservation de l'environnement et du vivant.

L'agriculture intensive a besoin d'insecticides pour produire, mais elle a aussi besoin d'eau, de beaucoup d'eau :

la stocker dans de vastes réservoirs comme le réclame la FNSEA, ne fera qu'assécher les cours d'eau en aval, détruire les écosystèmes, noyer les zones humides.

Au niveau mondial l'agriculture intensive est la première consommatrice d'eau douce avec 70% des prélèvements, parfois plus dans certains pays. Or, avec les bouleversements climatiques en cours, les sécheresses de plus en plus intenses et fréquentes, l'eau devient une ressource rare. Si on ne change rien, s'alarment les scientifiques, d'ici 2025 - c'est juste demain - l'humanité risque d'être en manque d'eau. Même BlackRock qui n'est pas une ONG mais le plus grand gestionnaire d'actifs financiers au monde, s'en inquiète : « *Les investisseurs, disent-ils, sous-estiment les risques de pénurie d'eau...* ». L'eau est un « bien commun » et il est vital qu'elle soit gérée comme tel, mais ça n'a pas l'air de beaucoup soucier Coca-Cola qui, pour produire les 350 milliards de litres de Coca consommés chaque année sur la planète, puise un peu partout dans le monde 1.000 milliards de litres d'eau potable !

COVID-19 a mis à nu les aberrations et la fragilité de notre société mondialisée.



En exploitant à outrance toutes les ressources de la planète, nous humains ressemblons fort à une sorte de « virus » qui dévaste tous les équilibres de la vie. Mais COVID-19 a aussi montré que l'on pouvait, même de façon contraignante et douloureuse, faire face à une menace commune. À nous, citoyens et habitants de ce monde de trouver les moyens à la fois individuels et surtout collectifs - et il y en a - de contraindre entreprises et pouvoirs politiques à changer de « modèle ». Ce ne sera pas simple mais il n'y a pas d'autre chemin si on veut éviter le pire.



Don militant

APRÈS GUIDEL ET LANESTER, IL EST DÉSORMAIS POSSIBLE À MELLAC DE RÉALISER UN « DON MILITANT » EN CAISSE. IL SUFFIT D'ARRONDIR SES COURSES À L'EURO SUPÉRIEUR.

Nouveau bénéficiaire du « Don militant » Biocoop depuis le 1^{er} septembre et pour une durée d'un an : Emmaüs France, pour son projet de création de jardins et de fermes bio au sein de ses structures.

Cette nouvelle campagne, nationale, intitulée « Des emplois et une alimentation bio pour les plus vulnérables », permettra l'acquisition de nouveaux savoir-faire, la création d'emplois, le tissage de lien social autour de l'alimentation, tout en favorisant la biodiversité. Grâce à notre soutien, Emmaüs France s'engage dans la transition agricole et alimentaire solidaire !

Le don militant se décline aussi en local, de façon plus ponctuelle. Notre magasin de Lanester organise ainsi une opération destinée à Rêve de clown, association qui intervient en hôpital pour redonner le sourire aux enfants malades, les 5, 6 & 7 nov.