

# L'ÉPI info

Le journal saisonnier  
de vos magasins les 7 Épis



## DOSSIER

# On passe en SCIC ?



## ÉDITO

Bien manger ! Se nourrir avec des produits issus d'une agriculture qui n'empoisonne pas le sol, l'air et l'eau... Cela devrait être normal.

Et bien non !

Manger bon, manger sain, relèvent aujourd'hui d'une démarche qui n'est pas encore simple d'accès partout et pour tous.

Une aberration en ce XXI<sup>e</sup> siècle où les progrès technologiques développés au fil des millénaires devraient laisser à penser que l'humanité puisse bien vivre.

Il faut que cela change et cela n'arrivera que si nous transformons nos façons de vivre, que nous ayons conscience des conséquences du développement

consommériste de notre société, et que nous soyons prêts à anticiper notre avenir, mais surtout celui de nos descendants.

C'est dans ce sens que la coopérative Les 7 Épis, co-fondatrice du réseau Biocoop, s'emploie depuis plus de 35 ans à instaurer une dynamique territoriale dans le respect de valeurs partagées entre tous et dans un souci de progrès social.

Aujourd'hui, nous souhaitons dynamiser le fonctionnement démocratique de la Coopérative avec pour objectif d'ouvrir sur un projet collectif avec toutes les parties concernées.

Il s'agira dès la prochaine assemblée générale du 24 juin 2022 de passer d'une coopérative de consommateurs à une SCIC (société coopérative d'intérêt collectif) dans laquelle seront associés, les consommateurs, les salariés, les producteurs et des partenaires de l'Economie Sociale et Solidaire.

Par cette évolution nous souhaitons retrouver l'esprit coopératif des premiers groupements d'achat qui ont été à l'origine du développement de la BIO telle que nous la défendons.

En tant que consommateurs vous aurez plusieurs possibilités :

- Participer à la vie de l'association qui vous représentera au Conseil de surveillance de la SCIC.
- Vous investir plus activement en devenant associé à titre personnel de la SCIC.

**Danielle Le Goff**

Présidente du conseil de surveillance

## SOMMAIRE

### 2 ÉPI-ACTU

Les pieds dans la vase /  
Festival Saumon / Varma /  
Les terres de Nataé / Tout à  
vélo / Fit Days

### 4 ÉPI-SHOP

La saison des fraises /  
Nouveaux produits et  
nouveaux fournisseurs  
/ Projet Larmor /  
Agrandissement Guidel

### 7 ÉPI-ZOOM

Vers une coopérative d'intérêt  
collectif ?

### 15 ÉPI-COOP

Tous à l'AG !

### 16 ÉPI-ACTION

Solidarités

### 18 ÉPI-TERRIEN

Nomad Yo

### 19 ÉPI-CROC

Les recettes de Croc'Épi

### 20 ÉPI QUOI ENCORE

Le billet d'humeur  
d'Alain Le Goff

Journal édité par Biocoop Les 7 Épis.  
Périodique gratuit, ne peut être vendu.  
Tirage : 4000 ex.

Directeur de publication : Mikaël  
Coroller.

Rédaction : Aude Philippe, Emmanuelle  
Debaussart, Danielle Le Goff, Alain  
Le Goff, Lisa Le Goff, Paul Bonneau.

Secrétariat de rédaction : Cécile  
Coroller, J. et M. Debaussart.

Maquette : Marie Nicol.

Photos : DR. Illustrations : Kab.

Impression : Scop Imprigraph

Papier issu de forêts gérées  
durablement, encres sans solvant

# ÉPI actu



## FIT DAYS À QUIMPERLÉ LE 14 JUIN

Après Ploemeur en 2019, notre coopérative participe une nouvelle fois aux « Fit Days », l'édition aura lieu cette année à Quimperlé avec toujours l'objectif de donner envie aux enfants de pratiquer du sport, partager un moment de bonheur et inciter à la pratique de l'activité physique pour lutter contre la sédentarité. L'évènement est totalement gratuit, le village « triathlon bien-être » accueillera 500 enfants des classes primaires de 9h à 16h30 puis sera ouvert pour le grand public (les enfants et leur famille) de 16h30 à 19h30 au Parking Isole Sainte Croix à Quimperlé. Carole et David du magasin de Mellac seront présents pour coanimer un jeu de lutte contre les pesticides après le temps scolaire (de 17h à 19h30).

+ [www.fitdays.fr/quimperle-communaute.html](http://www.fitdays.fr/quimperle-communaute.html)

## TOUT À VÉLO, JUSQU'AU 10 JUIN

La coopérative est engagée dans le challenge « Tout à vélo » organisé par le collectif Syklett et soutenu par la Ville de Lorient. A l'image de l'équipe du restaurant Croc'Épi, bon nombre de salariés de la coopérative utilisent le vélo comme moyen de transport principal. « Je parcours en moyenne 160 km par semaine pour venir au travail, explique Pierre Le Goff responsable du restaurant, rien qu'au niveau de l'équipe Croc'Épi nous comptabilisons plus de 2000 km par mois ! » Briac, Fano, Marjolaine et Pierre participent naturellement au défi « Tout à vélo ». Le challenge, leur permettra de se confronter en équipe, en individuel, mais aussi en bande de copains... l'objectif n'étant pas forcément de gagner, mais de s'amuser et de pédaler un maximum !

+ <https://lorient.challenge-velo.bzh>



## LE FESTIVAL SAUMON

Partenaire depuis l'origine du Festival saumon à Pont-Scorff, notre coopérative est aujourd'hui - avec un nouveau magasin installé depuis peu sur la commune - plus que jamais

heureuse de voir cet évènement ludique et festif, mêlant toutes les générations, animer la plus belle ville du Scorff. Concerts et animations scientifiques pour toute la famille... On a hâte d'y être ! Trois jours de fêtes gratuites.

RDV les 8,9 et 10 juillet sur le magnifique site vert de Saint-Urchaut



# Les Terres de Nataé

## OUVERTURE EN JUIN

**V**oisins et partenaires de notre magasin de Pont-Scorff, l'ancien zoo renaît sous le nom des Terres de Nataé. Un espace animalier dédié à la préservation des espèces les plus menacées. « Notre engagement auprès des animaux se traduit notamment par une alimentation de haute qualité, avec des produits frais, sans additifs ni pesticides, afin de garantir à nos petits protégés un apport alimentaire optimal, explique Johanne Ferri-Pisani la vétérinaire du parc. Nous n'avons qu'une connaissance partielle des effets indésirables des pesticides chez l'Homme, celle-ci est

encore plus insuffisante chez les espèces animales exotiques. Consommer aux 7 Épis c'est garantir aux animaux une alimentation équilibrée et plus sûre, ne les exposant pas à des substances dont seraient exempts leurs aliments en milieu naturel. Chaque jour, ce sont donc les primates, les ours ou encore les girafes présentes aux Terres de Nataé qui bénéficient directement d'une alimentation de qualité, grâce aux 7 Épis ! ».

**+** Ouverture en juin 2022, plus d'infos sur le site internet [www.lesterresdenatae.fr](http://www.lesterresdenatae.fr)

## LES PIEDS DANS LA VASE

**L**e festival éco-responsable entièrement gratuit « Les pieds dans la vase » à Kervignac fera son grand retour début juillet après deux années de pause (pour cause de Covid). L'équipe organisatrice a toujours pris soin du site qui l'accueille : toilettes sèches, vaisselle compostable, tri des déchets, mobilier en bois de palette construit par les bénévoles. Cette année le collectif innove et organise un marché d'artisans en extérieur le samedi 2 juillet à partir de 16 h. La programmation est comme toujours explosive avec entre autres la Sayag jazz machine ou Gambeat l'ancien bassiste de la Mano Négra. Vivement cet été !

**RDV les 1 & 2 juillet au complexe sportif de Kervignac**



## VARMA! FESTIVAL

Lancé en 2017 par des étudiants de la rive gauche du Pays de Lorient, le VARMA! est un festival de musiques actuelles doté d'une programmation ambitieuse constituée d'un peu plus de 10 concerts sur les deux jours avec notamment : Keep dancing ink (indie pop, Paris), Unschooling (rock garage, Rouen), ou encore Niteroy (pop tropicale, Rennes). Le festival a aussi une vocation écologique et sociale : prix libre à l'entrée, réalisation d'une fresque sur le climat, intervention de l'Observatoire du plancton à Port-Louis, nourriture végétarienne et locale (appro chez les maraichers de la rive gauche)...

**RDV les 19 & 20 août au château de Kerdurand à Riante.**



Benoît (Les Fruits Meslan'G)



Caroline et Gwenaël



Hélène



## FRAISES!



**C'est la pleine saison de la fraise, mais attention, il y a fraise... et fraise ! Le savoir-faire et les moyens engagés, le choix de la variété, la culture de pleine terre et la livraison en magasin quelques heures après la récolte font toute la différence.**

**L**isa, qui s'occupe des fruits à Keryado, est allée visiter la ferme Frui'Terre, à Nostang, où Caroline Bredy et Gwenaël Louet produisent depuis bientôt 10 ans. Elle nous explique : « *Quatre fois par semaine, les fraises sont récoltées dès 7h30 pour être livrées dans nos magasins en début d'après-midi : fraîcheur garantie ! Les fraisiers sont cultivés*

*sous tunnels pour éviter les dégâts causés par le gel et la pluie mais ils sont bien en pleine terre : ils prennent tout leur temps pour pousser et s'alimenter naturellement dans les sols. Tous les 2 ans, les parcelles ayant accueillies des fraises sont mises « au repos ». Caroline et Gwenaël plantent alors des engrais verts, cela permet de décompacter le sol et de le nourrir ensuite grâce au broyage de ces végétaux. Sur l'exploitation, tout est mis en œuvre pour préserver la biodiversité. Des haies ont été plantées pour attirer les insectes, des nichoirs à chauve-souris ornent la façade sud du hangar et les rapaces ont même leurs perchoirs dans les champs ! »*

D'autres producteurs locaux fournissent la coopérative et tous travaillent de manière aussi éthique : Benoît Planchot (Trégunc), Hélène Patin (Plouay), le Gaec des Bleuets et le Potager de Kerouzine (Plouhinec), Benoît Grislet, des Fruits Meslan'G (Meslan), ce dernier ayant été formé par... Gwenaël ! Chacun a ses variétés de prédilection. Les premières fraises arrivent en rayon fin avril début-mai, les « précoces » comme la Dream, la Ciflorette, la Gariguettes ou la Manon des fraises. Elles disparaîtront progressivement pour laisser place aux variétés d'été comme la Ciraphine, la Mara des bois ou la Charlotte.

Quels producteurs dans quel magasin ? **Keryado Frui'Terre /// Mellac Benoît Planchot puis Les Fruits Meslan'G pour les fraises d'été /// Lanester Frui'Terre /// Vauban Les Fruits Meslan'G pour les précoces puis Hélène Patin pour les fraises d'été /// Guidel Frui'Terre /// Pont-Scorff Les Fruits Meslan'G /// Riantec Gaec des Bleuets, Potager de Kerouzine, et Frui'Terre**



## DANS LE BABA !

Idée cadeau : les babas gourmets d'un chef étoilé de Saint-Malo ! Une spécialité locale mais pas bretonne pour autant. Au rhum des Antilles et à la vanille de Madagascar, au Limoncello et citrons confits, au Calvados et à la cannelle... Luc Mobihan revisite les classiques en rendant hommage à une course mythique puisque c'est la « route du Rhum », entre Saint-Malo et la Guadeloupe, en 2006, qui lui a inspiré l'idée de remettre ce dessert au goût du jour.



## TONGS AU TOP

Améliorez votre empreinte, chaussez des tongs éthiques ! Fondée il y a une quinzaine d'années par trois copains, un Bourguignon, un Américain et un Thaïlandais, la marque Hippobloo, fait son petit bonhomme de chemin, sans pub, juste par le bouche-à-oreille. Elle vous propose une alternative au plastique : des tongs en latex végétal, qui allient confort, style et durée de vie. La matière première vient de Thaïlande, l'un des principaux producteurs de ce caoutchouc naturel (pur jus d'hévéa) et les tongs sont fabriquées sur place dans une démarche de commerce équitable. L'acheminement du produit fini se fait par bateau, une seule fois par an. Cerise sur le gâteau, Hippobloo reverse 1% de son chiffre d'affaires à des associations de sauvegarde de la planète !

➕ Uniquement disponible au magasin de Keryado

## SUMMER ALE

Nouvelle référence coté cave : les bières de la Brasserie du Scorff, créées à Cléguer par un gars du coin, Johan. Aidé par son cousin, Germain, et par un copain d'enfance, François, il a lancé la brasserie il y a un an. Une vocation-reconversion pleine de passion et de système D, après avoir exercé de nombreux autres métiers, maçon, sonorisateur, informaticien, automaticien et j'en oublie tant la liste est longue. « En France la législation stipule que pour faire de la bière artisanale il faut être titulaire d'un CAP artisan brasseur mais... ce CAP n'existe pas ! Alors on expérimente (trois ans d'essais à la maison), on se forme comme on peut (à l'école de Brasserie de Chaumont en Vexin, l'une des mieux notées) et à l'arrivée, CAP ou non, c'est le client qui valide : il aime ou il n'aime pas, ça vaut tous les diplômés ! J'ai



dessiné moi-même la machine à brasser et je l'ai fait fabriquer à Caudan par la chaudronnerie Stime Industrie. Pour les futs on travaille avec le dernier fabriquant français, une boîte normande. Pas question d'acheter chinois ! » Et pour livrer ? Johan se déplace à vélo cargo, un biporteur qui lui permet de transporter bouteilles et même stand démontable quand il va faire les marchés. Les bières existent en 33cl ou 75cl, avec trois références pour l'instant une blonde, une « triple » et une Neipa (New England India Pale Ale). Pour l'été la Brasserie prévoit une blanche et également une édition limitée, la « Summer Ale » uniquement disponible en fûts.



## TISANES ESTIVALES

Après une formation en maraîchage bio et en herboristerie, Marie-Lise Rondeau s'est lancée dans la production et la cueillette de plantes aromatiques et médicinales, à Riec sur Belon, près des pommiers d'un autre de nos producteurs locaux, Gweltaz Gorvan. D'où le nom de sa marque : Les Herbes du Verger ! En solo ou en mélange, ses herbes allègent nos maux du quotidien (problèmes de digestion, de sommeil, de manque d'énergie...) mais se consomment aussi pour le plaisir. Découvrez ses deux préparations stars de l'été : « Anne Hysette » et « Pas un zeste », désaltérantes et digestives, qui se boivent aussi bien froides que chaudes, selon les goûts.



## KOMBUCHA DE SAISON

Entreprise familiale et artisanale, basée à Plonéour-Lanvern, Original Kombucha décline le Kombucha (boisson au thé vert sucré, fermenté, naturellement pétillant) au gré des saisons et de son inspiration. Pour l'été, testez un nouveau parfum, « Menthe fraîche », désaltérant, détoxifiant et stimulant ! Vendu en bouteille de 75cl.

## GUIDEL, ON POUSSE LES MURS !

**Le petit magasin de la zone des 5 chemins devient grand ! Après une dernière phase de travaux et une fermeture la semaine du 30 mai au 3 juin, le nouvel espace proposera un maximum de nouveautés et un beau rayon boucherie-charcuterie-traiteur.**

« Le projet est dans les cartons depuis l'ouverture du magasin en 2017 avec la possibilité d'agrandir la surface » explique Estelle, responsable adjointe du magasin.

« C'est aujourd'hui chose faite et nos coopérateurs guidéolois sont ravis, plus besoin de compléter les courses sur Keryado, ils auront tout sur place ! » En effet le magasin double sa surface, on passe à 315m<sup>2</sup> avec un véritable service-arrière « pains et fromages », une boucherie-charcuterie traditionnelle 100% bio et bretonne, une gamme traiteur, un rayon vrac qui double ses références et beaucoup de nouveautés : un grinder pour réaliser soi-même ses pâtes à tartiner, du vrac liquide avec des

huiles et du vinaigre, des cosmétiques et des produits d'entretien maison rechargeables. La cave également s'agrandit avec Maxime (en photo) qui se forme pour les conseils vins. Un deuxième meuble fruits et légumes prendra place à l'entrée du magasin avec toujours plus de produits locaux. « Nous allons également doubler la taille du rayon avec un meuble entièrement dédié aux fruits et un autre pour les légumes, explique Jean-Noël, nous aurons aussi une étagère entièrement consacrée aux plantes aromatiques à la botte. »



**APPEL À BÉNÉVOLES**  
Aidez-nous à vider les étagères et à démonter les meubles le lundi 30 mai  
+ communication@biocoop-les7epis.bzh (pour s'inscrire)

**REMISE -20%**  
-20% vendredi 27 & samedi 28 mai sur les rayons fruits et légumes et sur tous les produits frais (crèmerie, traiteur...)

**FERMETURE POUR TRAVAUX**  
Le magasin sera fermé à partir de lundi 30 mai, réouverture le vendredi 3 juin à 14h



## PROJET À LARMOR-PLAGE

**Fin du suspense ! Le huitième point de vente de la coopérative ouvrira au printemps 2023 à Larmor-Plage, en lieu et place de l'ancien bowling.**

Démarré en 2017 le projet aura mis cinq années pour aboutir mais on y est ! Les travaux vont pouvoir démarrer après l'été et devraient s'achever en avril 2023. Le magasin fera environ 350m<sup>2</sup> et l'on y trouvera toute l'offre Biocoop avec toujours la priorité aux produits locaux, un maximum de vrac et un beau

rayon boucherie-charcuterie-traiteur 100% viande bio & bretonne ainsi que du traiteur végétal/végan. Comme à Mellac l'esprit « halles de marché » dominera avec un service arrière pains/fromages pour vous accueillir à l'entrée du magasin. Neuf personnes travailleront sur la nouvelle surface de vente dont trois salariés déjà en poste à « Breizh Bio » car c'est bien le magasin indépendant larmorien qui portait le projet au départ. Clervie, la gérante, a finalement



préférée proposer le projet aux 7 Épis. « On n'avait pas imaginé ouvrir un magasin à Larmor, explique Mikaël, directeur des

7 Épis, mais le projet proposé par Clervie nous correspondait bien : nombre de nos coopérateurs et coopératrices vivent dans ce secteur géographique et notre volonté est toujours de rapprocher les points de vente des consommateurs pour diminuer le bilan carbone des magasins ».

Le parking dispose d'une quarantaine de places et il y aura bien-sûr des arceaux pour garer les vélos. Aussi, l'arrêt de bus « les quatre chemins » est juste en face du magasin !



biocoop

| Les 7 Épis

SCIC

# PRIORITÉ À L'INTÉRÊT COLLECTIF !

Le conseil de surveillance, élu en assemblée générale par les consommateurs et le directoire des 7 Épis, souhaite ouvrir la gouvernance de la Coopérative à tous ceux qui la font vivre au quotidien : salariés, producteurs, fournisseurs et partenaires. On vous explique tout...



# »» La coopérative en mouvement

**Les 7 Épis abordent leur 4<sup>e</sup> changement de statuts, pour rester ancrés dans la réalité de leur époque et continuer à assurer une mission militante de développement de la bio.**

**A**u tout départ était l'association. Baptisée Croq'Lune, fondée en **1981**, elle permettait à ses créateurs et adhérents, une quarantaine de familles du pays de Lorient, de s'approvisionner en produits biologiques via un système de groupement d'achats. S'associer pour acheter en direct à des producteurs, ça vous rappelle quelque chose ? Et oui... presque une AMAP avant l'heure !

Première évolution en **1986** et changement de nom : Croq'Lune devient Les 7 Épis, une société civile coopérative. Les consommateurs soucieux de manger bio sont de plus en plus nombreux.

Face à ce constat, nouvelle évolution à partir de **1999** avec une transformation en "SA Coopérative de consommation". Le nouveau statut permet de vendre à tout le monde. Plus besoin d'adhérer pour venir faire ses courses mais seuls les adhérents bénéficient d'une remise sur leurs achats et d'un droit de regard sur la vie de la coopérative. Sociétaires des 7 Épis (ils ont acheté une part sociale de 18,30 €), ils se rassemblent en assemblée générale pour approuver les comptes et élire leurs représentants au conseil de surveillance, conseil qui à son tour nomme parmi les salariés les membres du directoire, chargés de la gestion de l'entreprise.

**2022.** L'engouement pour la bio est allé crescendo. Les 7 Épis comptent désormais sept points de vente, dans six villes (Lorient, Lanester, Mellac, Guidel, Riantec et Pont-Scorff), plus de 30 000 adhérents, 120 salariés, 170 producteurs locaux et de nombreux partenariats dans le monde de l'économie sociale et solidaire. Avec autant de destins liés autour d'un même projet, il est temps, une fois de plus, d'adapter le statut à cette nouvelle donne. Celui de la SCIC paraît taillé sur mesure pour relever ces nouveaux défis et enrichir la coopérative de nouveaux points de vue...

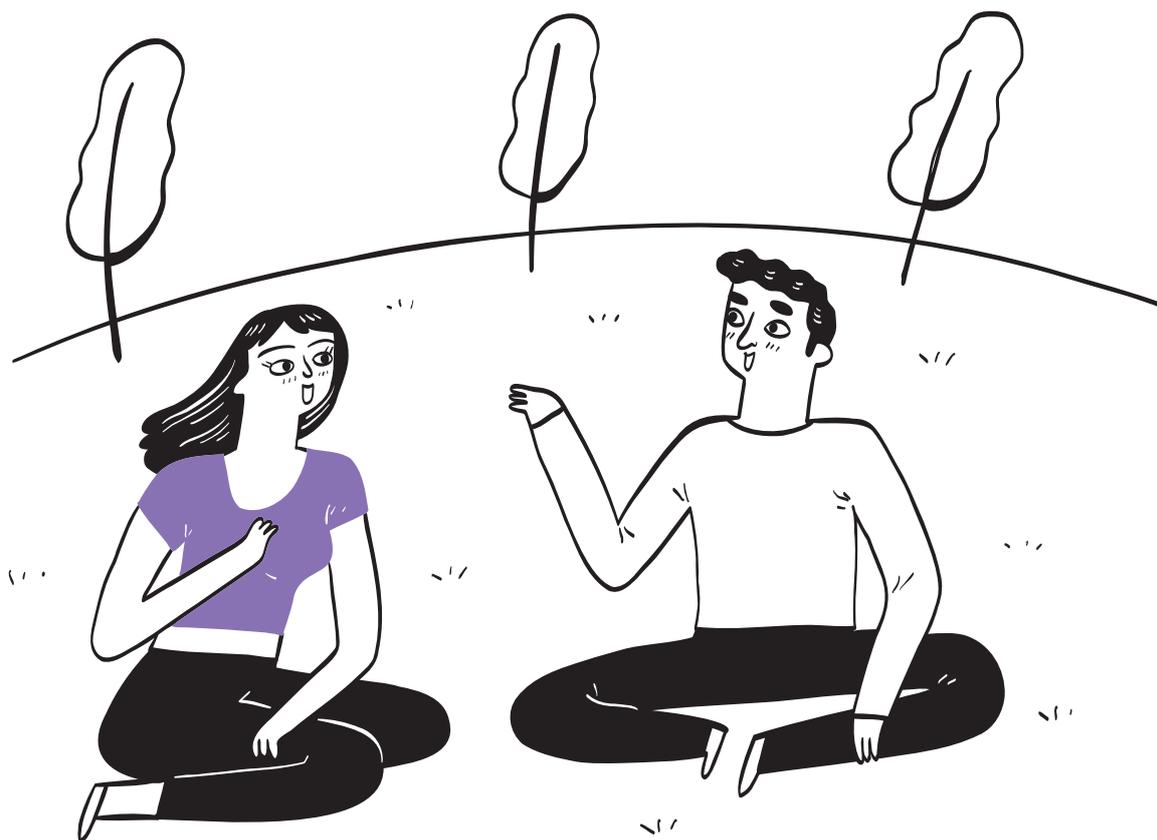
## SCIC, CE QUE DIT LA LOI

"Les sociétés coopératives d'intérêt collectif (SCIC) ont été créées par la loi n° 2001-624 du 17 juillet 2001, en recherchant une forme « hybride » au croisement de l'association et de la société commerciale. Leur statut juridique a été révisé par la loi n° 2014-856 du 31 juillet 2014 relative à l'économie sociale et solidaire afin de favoriser leur développement. Les SCIC obéissent à des principes partagés avec les autres sociétés coopératives, tels qu'une gouvernance démocratique au sein de l'assemblée générale et la limitation de la rémunération des parts sociales. Elles s'en distinguent toutefois par des caractéristiques propres : elles ont pour objet la production ou la fourniture de biens et de services d'intérêt collectif, présentant un caractère d'utilité sociale ; elles sont multi-sociétaires, associant des coopérateurs de natures différentes ; et les excédents en réserve sont strictement impartageables".

*[in "Les sociétés coopératives d'intérêt collectif", rapport de mai 2021, H.Pelosse, L.de Crevoisier, C. Branchu, A.Muscatelli]*



« UNE FORME "HYBRIDE" AU CROISEMENT DE L'ASSOCIATION ET DE LA SOCIÉTÉ COMMERCIALE. »



# Pourquoi évoluer en SCIC ?

Parce qu'on a grandi et que nombreux sont aujourd'hui ceux qui comptent sur les 7 Épis pour les nourrir, et pas seulement au sens premier du terme ! Si les consommateurs sont toujours les plus nombreux, ils ne sont pas les plus actifs et ce serait dommage de se priver plus longtemps de la motivation des autres parties prenantes.

Les 7 Épis poursuivent, depuis plus de 35 ans, un même objectif : développer l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération, en se basant sur des principes de solidarité (avec les producteurs, les transformateurs, les salariés et les consommateurs), de qualité des produits (plus exigeants que le cahier des charges AB) et de transparence (traçabilité). Parallèlement, les modèles de consommation dominés par la grande distribution ne se préoccupent que de marges et de profits et contribuent aux effets dévastateurs des modes agricoles intensifs sur l'environnement. Pour contrer cet état de fait, les 7 Épis développent depuis toujours une dynamique spécifique :

- Respectant tous les acteurs du secteur en particulier les consommateurs.

- Proposant des produits accessibles au plus grand nombre, car « bien manger » est primordial pour la santé et la nature.
- Travaillant au quotidien dans une bienveillance humaine avec salariés, producteurs et partenaires pour permettre un développement équilibré et pérenne de la coopérative.
- Avançant ensemble. Partager, échanger sont des valeurs essentielles pour un modèle de société dans lequel il est agréable de vivre.

## AUJOURD'HUI PLUS QUE JAMAIS...

Au vu du développement actuel des 7 Épis - plusieurs magasins sont en cours d'agrandissement, d'autres sont en prévision d'ouverture - il apparaît de plus en plus indispensable que le conseil de

surveillance élargisse sa représentativité et ses compétences avec toutes les parties prenantes de la coopérative. Les consommateurs, par leurs actes d'achat sont essentiels à la pérennité des magasins, mais c'est tout un ensemble (salariés, producteurs, transformateurs partenaires économiques et sociaux) qui permet la viabilité de la structure à long terme.

C'est dans ce sens que la transformation en SCIC permettra au conseil de surveillance de renforcer ses compétences et d'accompagner le directoire dans de nouveaux défis tout en renforçant les valeurs liées à une économie sociale et solidaire et l'ancrage territorial.

Il s'agit de participer à un véritable projet collectif de société qui, pour exister, nécessite de se rassembler ...





## LE MULTISOCIÉTARIAT

# Un projet collectif pour le territoire

**Le principe de base de la SCIC est d'associer toutes les personnes qui ont un intérêt commun dans la structure, ceux qui en vivent, ceux qui la font vivre, ceux à qui elle est utile... Bref tous ceux qui ont à cœur de la pérenniser. À chaque SCIC de choisir ses familles d'associés. Il en faut trois au minimum, parties prenantes du projet et désireuses d'entreprendre ensemble. Aux 7 Épis, le comité de pilotage a opté pour quatre familles.**

### CONSOMMATEURS

Fondateurs et acteurs historiques des 7 Épis, ils conserveront une place privilégiée dans la nouvelle structure. Il ne sera pas possible de décider de changements fondamentaux comme une modification de statuts par exemple sans l'accord de la majorité d'entre eux.

### SALARIÉS / PRODUCTEURS

Les salariés, comme les producteurs ou fournisseurs, ont souvent une double casquette : ils sont aussi consommateurs des 7 Épis. Mais jusqu'à présent, même possesseurs d'une part sociale, il ne leur était pas possible de s'impliquer dans la gouvernance de la coopérative. Le passage en SCIC fait évoluer les choses, considérant que le fait de travailler pour ou avec la coopérative est une richesse supplémentaire, confère un point de vue et une expertise dont il serait dommage de se priver !

### PARTENAIRES

Les 7 Épis sont impliqués dans de nombreux projets sur le territoire. Nous soutenons d'autres coopératives ou associations : Optim'ism, Book Hémisphères, Graines de liberté, Oncimé... Le passage en SCIC permettra une réciprocité. Nos partenaires pourront à leur tour prendre des parts dans notre entreprise.



### SOCIÉTÉ

La SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif) est une société commerciale (SARL, SA ou SAS) à capital variable. Les 7 Épis sont en SA.

### COOPÉRATIVE

Pas d'actionnaires à enrichir : 57,5% du résultat de la coopérative est mis en réserve impartageable pour assurer sa pérennité et co-financer de nouveaux projets. Ce mode de répartition garantit une gestion désintéressée. Chaque associé, personne morale ou physique, dispose d'une voix lors des votes dans son collège, quel que soit son apport financier.

### D'INTÉRÊT COLLECTIF

- L'humain, la démocratie, la solidarité sont au cœur du projet.
- Recherche d'intérêts collectifs communs au-delà des intérêts personnels des membres.
- Militantisme écologique et sociétal.
- Esprit d'innovation et création d'une dynamique de territoire (fond de solidarité, soutien à projet...)

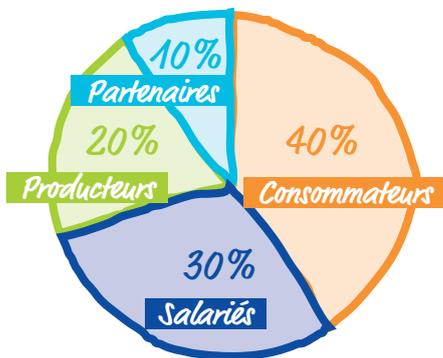
# Comment devenir associé ?

Il faudra en faire la demande par courrier au conseil de surveillance, puis acquérir des parts sociales de la coopérative. L'engagement des associés est à la fois humain et financier.

## ENGAGEMENT HUMAIN

Les associés s'engagent à participer activement à la vie de la coopérative. Leur présence est obligatoire aux AG des associés, où chacun dispose d'un droit de vote égal quel que soit le capital détenu. Les associés décident ensemble des orientations stratégiques, des investissements majeurs et de la répartition des résultats. Ils élisent les membres du conseil de surveillance qui nomme les membres du directoire, chargés de la gestion de la coopérative. La mise en place de collèges de vote permet une stabilité dans les instances de décision.

## REPRÉSENTATIVITÉ DE COLLÈGES DE VOTE



**LE CONSEIL DE SURVEILLANCE :**  
Il est composé de 12 représentants des associés, élus lors de l'assemblée générale

**LE DIRECTOIRE :**  
Salariés nommés par le conseil de surveillance pour gérer la coopérative

## ENGAGEMENT FINANCIER

S'il fallait une seule part sociale pour être sociétaire de la coopérative, il en faudrait davantage pour devenir associé de la SCIC. La valeur de la part reste à 18,30 € mais le nombre à acquérir varie selon les familles d'associés. Des apports progressifs ont été prévus pour tous les salariés et pour les fournisseurs dont l'effectif ne dépasse pas 3 salariés.

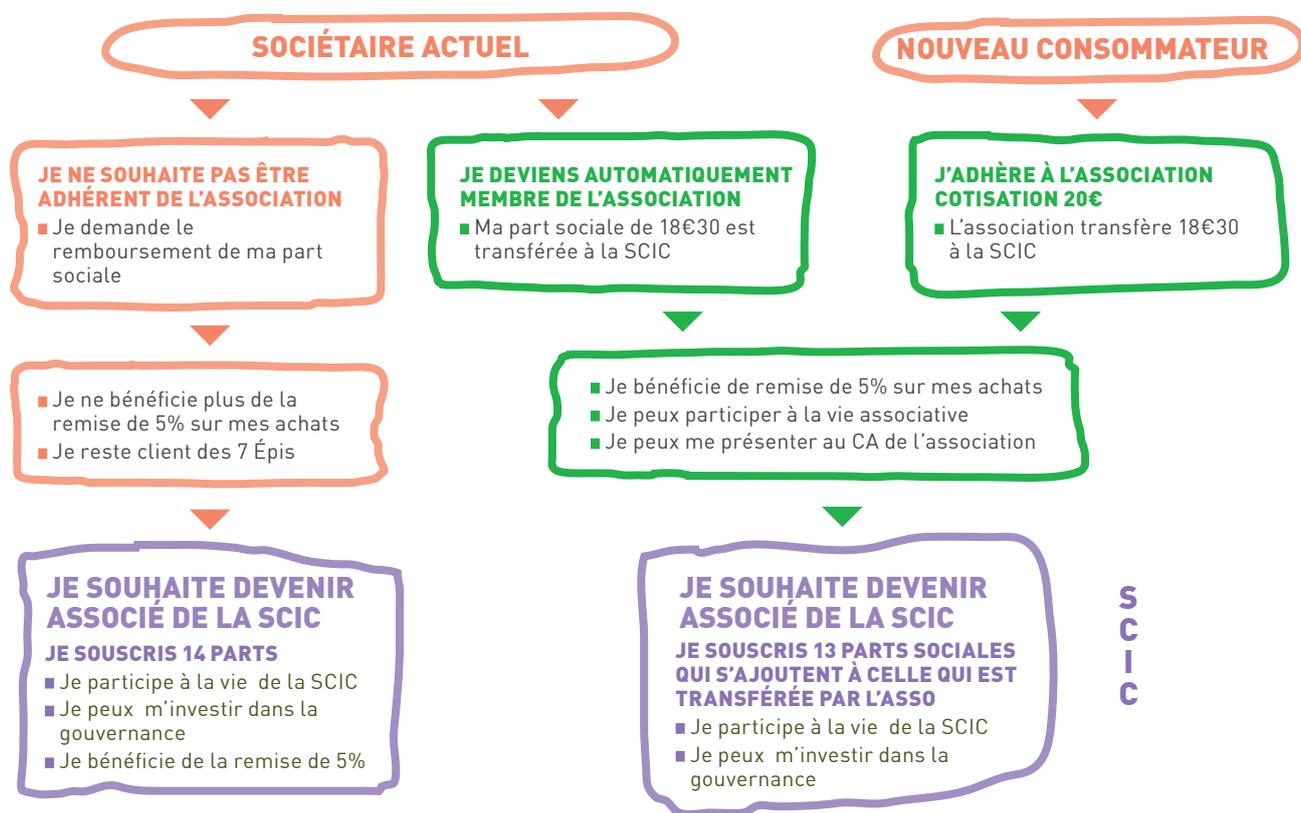
Catégorie	Nombre de parts	Valeur	Modalités
Consommateurs	14 parts	256 €	soit 256 €
Salariés	14 parts	256 €	soit 256 € (73,20 € à verser à l'entrée, le reste dans les 2 ans)
Producteurs	28 parts	512,40 €	soit 512,40 € (Possibilité d'apports progressifs sur 2 ans)
Producteurs	56 parts	1024,80 €	soit 1024,80 €
Partenaires	28 parts	512,40 €	soit 512,40 €
Partenaires	56 parts	1024,80 €	soit 1024,80 €



# »» Ce qui change pour les consommateurs

La transformation des 7 Épis en SCIC nécessite la création d'une association, «Les Consom'acteurs des 7 Épis», qui regroupera l'ensemble des 35 000 sociétaires actuels et accueillera les nouveaux adhérents. L'association et la SCIC sont deux instances distinctes qui vont co-exister et permettre aux consommateurs des niveaux d'engagement différents.

Si l'AG du 24 juin adopte la transformation de la coopérative en SCIC, chaque sociétaire actuel deviendra automatiquement membre de l'association (sauf refus explicite) et continuera à bénéficier des 5% de remise sur ses courses. L'association participera à la gouvernance de la SCIC. Associée, en tant que personne morale dans le collège des consommateurs, elle sera représentée par son ou sa présidente qui bénéficiera d'un siège de droit au sein du conseil de surveillance. Elle contribuera aux orientations de la coopérative, dans un souci de protection de la nature et de sensibilisation du consommateur aux enjeux écologiques.



## MINORITÉ DE BLOCAGE

Lors des assemblées générales ordinaires (AGO) la comptabilisation des votes se fait par un décompte à la proportionnelle des droits des collèges de chaque catégorie. Ainsi chaque vote "pour", "contre" ou "s'abstient" ont le même poids des droits qui lui sont accordés. À savoir 40% pour un consommateur, 30% pour un salarié, 20% pour un producteur et 10% pour un partenaire.

En assemblée générale extraordinaire (AGE) qui correspond au changement de statuts, le conseil de surveillance a voulu permettre de conserver une minorité de blocage à la main des consommateurs. **C'est pourquoi, les votes seront comptabilisés à la majorité absolue.**



## TÉMOIGNAGES

# On embarque ?



**LYLIAN**  
COOPÉRATEUR, CO-FONDATEUR

**“On revient à l’esprit pionnier des origines.”**

La SCIC est un projet mobilisateur, conforme à l’esprit premier des quelques familles qui se rassemblaient dans le garage des uns et des autres pour conditionner et se répartir les produits commandés en gros, conduisant à créer de fait une coopérative de consommateurs ; conforme aussi à cette entente avec les producteurs des COMAC (“commissions mixtes d’agrément et de contrôle”) du label pionnier bio de Nature et Progrès. C’est retrouver ces temps de partage et d’échange qu’on a un peu perdu en grandissant, ce contact direct avec les producteurs selon une logique de filières. Ce mode de fonctionnement nous démarque encore plus clairement de la grande distribution.



**PATRICK**  
COOPÉRATEUR, MEMBRE DU CONSEIL DE SURVEILLANCE DES 7 ÉPIS

**“Une gouvernance partagée.”**

Membre du conseil de surveillance depuis plus de 4 ans, j’ai participé au copil du projet SCIC car il me semblait nécessaire de faire évoluer le statut juridique de notre coopérative de consommateurs en partageant la gouvernance avec tous les acteurs qui font vivre les 7 Épis. Cette conviction, je l’ai acquise grâce aux différents échanges et rencontres que nous avons eu avec les autres conseils de surveillance de coopératives du Grand-ouest. Les travaux du Copil auxquels j’ai participé ont confirmé l’intérêt d’un mode de gouvernance élargi.



**ALEXANDRA**  
SALARIÉE

**“Faire confiance à l’intelligence collective.”**

J’ai participé au Copil, ce qui m’a permis de comprendre un peu mieux les enjeux, l’importance du collectif et la richesse des points de vue des différents acteurs. Le projet SCIC va dans le sens de la mouvance du monde et ouvre la porte à beaucoup d’inspiration. Je vais participer pour être force de proposition, chercher des solutions,

continuer à apprendre et à m’enrichir de points de vue différents. Je trouve que c’est un retour aux sources, à l’identité première des 7 Épis : porter le projet ensemble, faire confiance à l’intelligence collective. Les salariés aspiraient depuis longtemps à participer davantage à la vie de l’entreprise.



**BENJAMIN**  
BIOCOOP LA BELZ SAISON, PARTENAIRE

**“Entendre tous les points de vue ”**

Aux 7 Épis, vous avez l’expérience de la coopérative de consommateurs et nous, à Belz, de la coopérative de salariés (Scop). À chaque fois il n’y a qu’un seul type d’acteur. Ce qui est intéressant avec une SCIC c’est que ça regroupe tout le monde, les consommateurs et les salariés mais aussi les producteurs et les partenaires. C’est le seul format qui permette d’entendre tous les points de vue. C’est très motivant. C’est pour ça que la Biocoop La Belz Saison prendra des parts en tant que partenaire, et moi sans doute aussi, à titre personnel, en tant que consommateur.



**VALÉRIE**  
POMME D’APIZZ, PRODUCTEUR

**“Mieux travailler ensemble ”**

La SCIC va permettre de se retrouver, de discuter, de mieux se connaître et donc de mieux se comprendre et de mieux travailler ensemble. On est déjà impliqués de fait dans une même dynamique. On travaille sur le même territoire, sur un projet commun, avec des angles différents mais on va tous dans la même direction et on partage les mêmes valeurs.





# TÉMOIGNAGES

# Pour eux, c'est fait !

À Poitiers, la Biocoop Le Pois tout vert est passée en SCIC en 2018. Une dizaine d'autres Biocoop ont déjà franchi le pas, de même que des structures partenaires. Quelques retours d'expérience...



**SÉVERINE**  
BIOCOOP LE POIS TOUT VERT

**“ Le collectif, c'est toujours enrichissant ”**

Historiquement on était aussi une coopérative de consommateurs mais en SARL, pas en SA, donc sans CA et avec une gérance unique pour toute prise de décision. C'est très intéressant d'avoir une diversité d'acteurs autour de la table, ça apporte une prise de hauteur et une diversité des points de vue. Le collectif, c'est toujours enrichissant. La complexité c'est de s'assurer que chacun y trouve son compte. La question du développement des magasins, par exemple, relève du quotidien des salariés et des consommateurs mais passionne moins les producteurs et les partenaires. Pour monter la SCIC, on a constitué un groupe de travail et à l'issue de nos séances on a naturellement décidé que les personnes qui s'étaient le plus investies dans le projet seraient aussi les plus représentées dans sa

gouvernance. Les consommateurs et les salariés sont à égalité dans le CA avec 4 sièges chacun alors que les producteurs en ont deux. Ils ont beaucoup hésité à devenir sociétaire. Nous sommes sur un territoire très concurrentiel et ils fournissent d'autres magasins, du coup c'est difficile pour eux de s'engager avec nous.



**LAURE**  
BOOK HÉMISPHERES

**“Soutenir un projet commun !”**

Quand on est passés en SCIC, en janvier 2018, on ne connaissait aucune autre structure à avoir fait ce choix, pas facile de trouver des conseils, on a un peu tâtonné ! On est heureux de voir que le statut commence à se répandre. Aujourd'hui ce



**EMMANUEL**  
GRAINES DE LIBERTÉ

**“ L'expression d'une vraie démocratie ”**

Parce qu'on a un but commun, un projet de territoire, la Scic permet de partager un même objet social alors qu'on n'a pas forcément les mêmes intérêts. Pour vous : le développement de l'agriculture bio dans l'intérêt de tous. Pour nous, la question des semences. Tout le monde est légitime à s'exprimer sur le sujet, puisqu'au-delà de l'aspect agricole, c'est un enjeu sociétal mais il faut que chacun puisse donner son avis, écouter et être écouté, y trouver son compte mais se préoccuper des problématiques des autres. La SCIC permet d'éviter le corporatisme et les rapports de domination, de travailler sur l'articulation entre intérêt personnel et intérêt général, à ce que les prises de décision ne se fassent pas au détriment d'une des parties. C'est l'expression d'une vraie démocratie.

sont les membres fondateurs et les salariés qui sont aux commandes. Le plus dur a été de trouver les partenaires. On a pourtant plus de 200 points de collecte. En revanche, nous avons quelques villes et collectivités. C'est important de se savoir soutenus.

## Bulletin de pré-souscription

Coupon à remettre à la caisse de votre magasin Biocoop Les 7 Épis

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Ville .....

Téléphone .....

E-mail .....

Je souhaite m'investir dans le projet de SCIC des 7 Épis en tant que :

- consommateur
- salarié
- producteur/fournisseur
- partenaire extérieur

Fait à .....

Le.....

Signature

Renseignements : [scic@biocoop-les7epis.bzh](mailto:scic@biocoop-les7epis.bzh)

Retrouvez toutes les informations et les questions les plus fréquemment posées sur notre site

[www.biocoop-les7epis.bzh/SCIC](http://www.biocoop-les7epis.bzh/SCIC)



AG 24 JUIN

## EN 2022, VOTEZ POUR LA TRANSITION !



**S'il y a une AG à ne pas manquer c'est bien celle-là ! Elle marquera un tournant dans l'histoire des 7 Épis. Par votre vote, vous approuverez ou non le projet qui nous mobilise depuis près de deux ans : passer de coopérative de consommateurs à coopérative d'intérêt collectif (SCIC).**

**C**omment intégrer toutes les parties prenantes à la vie de la coopérative ? L'idée fait son chemin depuis quelques années. En 2017 ont été créées des sections salariés et producteurs agissant comme organes consultatifs au sein de la coopérative. En 2020 le Conseil de surveillance et le directoire ont décidé de lancer la démarche

de passage en SCIC. Des consommateurs, des salariés, des producteurs, des fournisseurs et des partenaires des 7 Épis ont travaillé au sein d'un comité de pilotage, pour réfléchir et faire des propositions en vue d'un nouveau mode de fonctionnement pour la coopérative. Cette année, lors de l'assemblée générale de juin, vous devrez vous prononcer sur la validation de cette transformation.

**Nous vous attendons donc nombreux pour débattre de ce projet vendredi 24 juin à 19h30 au restaurant Croc'Epi, à Lorient.**

Pour plus d'informations, reportez-vous au dossier (pages précédentes), consultez notre site internet, participez aux réunions organisées en magasin ou contactez-nous !

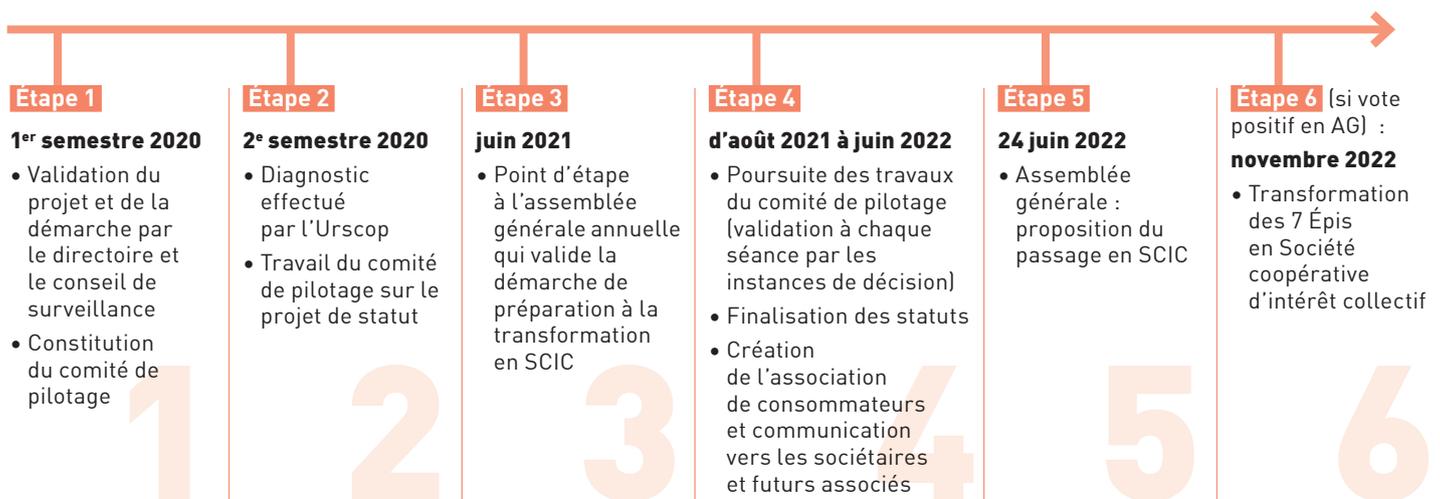
### POUR Y VOIR PLUS CLAIR

**Des réunions d'information spéciales SCIC sont prévues en amont de l'AG du 24 juin.**

- **Mardi 31 mai** à 20h, à Lorient (dans la salle du restaurant)
- **Judi 9 juin** à 18h à Mellac (sur la mezzanine)
- **Judi 16 juin** à 20h à Lanester (dans l'espace restauration)

+ d'infos [scic@biocoop-les7epis.bzh](mailto:scic@biocoop-les7epis.bzh)  
[www.biocoop-les7epis.bzh/SCIC](http://www.biocoop-les7epis.bzh/SCIC)

## Récapitulatif de la démarche



## Solidarité à tous les étages

Notre coopérative crée des partenariats avec de nombreuses associations ou projets solidaires : collectes en magasin avec reversement de la marge aux assos, meubles bio vrac pour tous dans les épiceries sociales, aide à l'Ukraine... et beaucoup de dons de pertes en fruits et légumes pour les plus précaires et pour toutes les personnes dans le besoin.

### COLLECTE BIO & SOLIDAIRE LES 10 ET 11 JUIN

Chaque année à la mi-juin nous renouvelons cette opération de mobilisation des générosités au profit des épiceries sociales et solidaires gérées en général par les CCAS les plus proches de nos magasins. Keryado collectera pour « Épisol » à Quéven – Guidel pour « Le panier Guidelois » - Mellac et Lanester également pour l'épicerie sociale et solidaire de leur territoire – Vauban pour la maison des solidarités à Lorient – Riantec pour les restos du cœur... La démarche est 100% solidaire car le magasin reverse à la structure bénéficiaire, un don financier correspondant au montant de la marge effectuée sur les produits donnés par les clients le jour de l'événement.



### UNIS POUR L'UKRAINE

Dès la première semaine du conflit, Arnaud le Déault, coopérateur des 7 Épis Keryado, prend contact avec le magasin. Sa femme Olga est ukrainienne, ils souhaitent récolter des produits de première nécessité pour les envoyer en Pologne, à la frontière de l'Ukraine. Ils ont des contacts là-bas, notamment le fils d'Olga. Ni une ni deux, l'association n'est pas encore créée mais vu l'urgence de la situation, nous démarrons les collectes et la générosité des coopérateurs est impressionnante. Aujourd'hui l'association est très bien organisée. Arnaud continue de récupérer les cartons de dons de nos magasins qui sont rapatriés chaque vendredi sur le magasin de Keryado. Arnaud et Olga tiennent à remercier chaleureusement tous les donateurs.



### SOUTIEN AUX ÉTUDIANTS

Les liens entre les étudiants de l'UBS et les 7 Épis se sont tissés à la première crise Covid. A l'époque la coopérative les soutient en créant des bons d'achats, financés par l'université. Les étudiants bénéficiaient de 15% de remise sur leurs courses grâce à ces bons. A cette période nous réalisons également des paniers de produits en vrac pour les étudiants. Dernier projet en date, l'épicerie solidaire de l'université, créée en mars dernier. Nous livrons chaque mois à l'UBS, une palette de marchandises à un tarif préférentiel.

### BIO VRAC POUR TOUS

L'épicerie sociale de Quéven est la première structure morbihannaise à avoir bénéficié du programme « Bio vrac pour tous » initié par le réseau Biocoop. Le contrat est tripartite : Biocoop SA finance le meuble vrac, la coopérative Les 7 Épis offre 500€ de marchandise annuellement et apporte un soutien humain dans la mise en place du projet, l'épicerie sociale bénéficie de nos collectes en magasin, deux fois par an. Un projet du même type est en cours de contractualisation avec l'épicerie sociale de Quimperlé.



# Fruits et légumes : rien ne se perd !

Les collègues qui travaillent aux rayons fruits et légumes de nos magasins ont l'habitude de trier et de mettre de côté chaque jour les produits abîmés, fanés ou trop mûrs, rendus impropres à la vente... Ils font le bonheur de nombreuses associations ou particuliers.



RIANTEC



LORIENT/  
KERYADO



LORIENT/  
VAUBAN



MELLAC

## HÉLÈNE

Au magasin de Riantec, nous avons un restaurateur qui récupère les invendus, Etienne Pascale de l'association « La table étoilée » à Merville. Avec, il réalise des repas pour les SDF qui sont distribués le mercredi soir. Nous donnons aussi à la Ferme de St Niau pour les animaux : des fanes de poireaux, des salades, des pommes abîmées... Et également aux particuliers qui ont des poules. Il y a beaucoup de poulaillers à Riantec !

## LISA

Nous avons un partenariat avec l'Épicerie sociale de Keryado depuis quelques années, avec une convention entre les 7 Épis et la ville de Lorient. Tous les lundis matin, elle récupère nos pertes en fruits et légumes et c'est assez conséquent car le week-end est passé par là. Nous lui donnons aussi nos produits à date dépassée en sec (biscuits, farine) ou quand l'emballage est abîmé. J'ai moi-même travaillé en épicerie sociale et solidaire, le système est super : ça fonctionne comme un vrai magasin, avec des prix mini - bien sûr - mais les bénéficiaires peuvent réellement choisir leurs produits.

## THIERRY

En tant que salarié des 7 Épis nous sommes souvent sollicités par nos propres réseaux pour participer à des actions de solidarité. Je suis personnellement usager et sympathisant du centre social de Lanester qui organisait cet hiver, un atelier « Bocal » en partenariat avec Optim'ism pour apprendre aux personnes en situation de grande précarité à réaliser des bocaux avec des fruits et légumes de saison. J'ai donc mis de côté les pertes de la semaine pour cet atelier. Par ailleurs, un collectif, Les Mots Libres, passe toutes les semaines récupérer des légumes pour les étudiants.

## DAVID

À Mellac, nous étions contactés chaque année par l'association Tomawak pour le festival du même nom qui a lieu à Querrien au mois de septembre. Les éditions 2020 et 2021 ont été annulées avec le Covid. Si tout va bien le festival aura lieu cette année les 2, 3 et 4 septembre. J'ai hâte de revoir l'équipe organisatrice, ils récupèrent généralement nos invendus pour préparer les repas des bénévoles.

# ÉPI terrien

NOMAD YO

## 100% végétal et... éthique

**C'est à La Feuillée, au cœur des monts d'Arrée, dans une maison en pierre, entourée de verdure, que naissent les spécialités végétales Nomad Yo. Un dessert inventé et élaboré de manière artisanale par Christophe Favrot, passionné d'environnement et de fermentation.**

L'histoire commence bien loin de nos paysages bretons, en Pologne, en 2011. Docteur en microbiologie et ingénieur agronome, Christophe est en mission dans une ferme quand un champ de blé l'inspire. Les grains, encore verts, en sont au stade « laiteux » (quand on les perce, un liquide blanc s'en échappe). Et si ce « lait » permettait de fabriquer des yaourts ? L'idée fait son chemin et, un mois plus tard, de retour en Bretagne, Christophe lance les premiers essais. Il achète différents « laits » végétaux (riz, quinoa, avoine, épeautre...) et multiplie les expérimentations. Sans succès. Il se concentre alors sur le riz (acheté à la Biocoop la plus proche !) et sur la fermentation... Bingo ! Trois mois plus tard, le premier « yaourt » à base de riz fermenté voit le jour. Suivront d'autres essais, transformés avec succès, à base de céréales plus locales, sarrasin et millet, achetées aux producteurs voisins. Christophe, aidé par sa compagne, Nathalie, lance Nomad Yo.



Non seulement le produit est totalement novateur mais il s'inscrit aussi dans une démarche ultra exigeante, de respect de l'environnement et d'optimisation des ressources. L'idée c'est de produire le moins de déchet possible, de réemployer au maximum et de limiter les consommations. Et ça commence dès la cuisson. Christophe a opté pour une marmite norvégienne qui a la propriété de garder la chaleur très longtemps. Une fois le riz cuit, il ajoute les ferments (qui donnent un goût acidulé et une texture onctueuse) puis laisse le mélange reposer 12 heures dans sa marmite avant de le mettre en pot. Une solution qui évite de dédier une pièce chauffée pour la fermentation. Le seul élément consommant

de l'électricité\* est la machine artisanale de mise en pot. Pots sur lesquels les étiquettes seront collées à... la bouillie de riz ! Rien ne se perd et ça a aussi l'avantage de se décoller facilement pour favoriser le réemploi.

### RAPPORTEZ VOS POTS !

Une fois les yaourts terminés, rappez en magasin les pots lavés et sans étiquette. De retour à La Feuillée, ils seront désinfectés et réutilisés. Pourquoi les rendre propres si Christophe les relave ? Afin de garder un espace de travail stérile. Un pot souillé pourrait mettre en péril toute la production. Environ 50 % des pots vendus par Nomad Yo

connaissent ainsi une deuxième vie. Ces stratégies d'économie à tous les niveaux de la production, au-delà de l'aspect environnemental, permettent de conserver un prix de vente abordable. Le carton augmente ? Nomad Yo investit dans des cagettes plastiques, plus résistantes et durables et invente un aménagement sur mesure, fabriqué en famille, à partir d'anciennes feuilles d'intercalaires, pour bien caler les pots. Les cours du carburant s'envolent ? Ça passe ! Aujourd'hui, Christophe produit 800 pots par semaine, pas plus, et ne les vend qu'au plus près, sur les marchés ou en Biocoop. Pas question de se lancer dans un processus industriel, ni de faire parcourir des kilomètres à ses yaourts. Il préfère exporter son savoir-faire plutôt que ses produits. Un an seulement après sa découverte, il avait déjà choisi d'en faire un bien commun. Depuis, il offre sa recette à qui veut l'expérimenter pour sa consommation personnelle et organise des ateliers pour enseigner sa méthode. Il vous en proposera un cet automne aux 7 Épis. L'occasion de découvrir au passage la nouvelle passion de Christophe : la gemmothérapie forestière. Parallèlement à Nomad Yo, il a lancé une gamme de compléments alimentaires, à base de bourgeons, permettant de lutter contre certaines allergies. Évidemment, les petites bouteilles de verre sont prévues pour être réutilisées !

\*électricité achetée à Enercoop



## LES RECETTES



### LA RECETTE D'HAKIMA



Retour des beaux jours ! Après avoir réussi à nous régaler tout l'hiver avec des compositions colorées et imaginatives (à base de courges, choux, radis de toutes les couleurs, champignons....), Hakima, la reine de notre salad bar, retrouve ses légumes fétiches. Bienvenue aux

aubergines, poivrons, courgettes, tomates... et aussi aux préparations fraîches et légères comme le Labneh.

## Labneh

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Originnaire de l'Est méditerranéen (Syrie, Liban...), le Labneh est un plat à base de fromage frais. Là-bas on l'adore au p'tit dej. Ici on le préférera peut-être à l'apéro !

Temps de préparation : 10 minutes (après un temps de repos de 6 à 24 h)

- 500 g de faisselle
- 1 pincée de sel
- Huile d'olive
- Zaatar (mélange d'épices à acheter ou à faire soi-même avec du thym sauvage et des graines de sésame blond)

### LA PRÉPARATION

**ÉGOUTTEZ** soigneusement la faisselle, une nuit au réfrigérateur ou pendant 6 heures pour un fromage tendre. Si vous souhaitez une texture plus ferme, vous pouvez attendre jusqu'à 24 heures.

**PRÉPAREZ LE ZAATAR** : mixez le thym sauvage. Toastez les graines de sésame. Mélangez deux cuillères à soupe de thym et une cuillère à soupe de sésame. Le Zaatar d'origine comprend aussi du sumac, petite baie à la saveur citronnée, mais c'est difficile d'en trouver en bio.

**INCORPOREZ** sel, huile d'olive et Zaatar à la faisselle, en dosant et rectifiant selon votre goût. Mélangez bien.

**SERVEZ** arrosé d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de Zaatar pour la décoration.



### LA RECETTE DE MARJOLAINE



Mauvaise nouvelle pour nous, bonne nouvelle pour un autre restaurant Lorientais, Marjolaine s'envole vers de nouvelles aventures. En guise de cadeau de départ, elle nous offre la recette de l'un des biscuits géants qui fait les grandes heures de nos goûters à emporter !

## Amaretti au citron et à la fleur d'oranger

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Toujours du côté de la Méditerranée, les Amaretti viennent de Sardaigne. Ce sont en quelque sorte une pâte d'amande parfumée au citron !

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 10 à 12 minutes

- 200 g de poudre d'amande
- 180 g de sucre
- 2 blancs d'œuf
- 1 cuillère à café d'arôme d'amande amère
- 1 zeste de citron
- Eau de fleur d'oranger
- Amandes entières (pour décorer)

### LA PRÉPARATION

**MÉLANGEZ** la poudre d'amande avec le zeste de citron et le sucre dans un saladier. Ajoutez-y l'arôme d'amande amère.

**MONTEZ** les blancs en neige, et incorporez-les au mélange. Placez votre préparation au frais pendant 3 heures et préchauffez le four à 150°C.

**HUMIDIFIEZ** vos mains avec l'eau de fleur d'oranger. Prenez le mélange dans le creux de votre main pour y former des boules, puis roulez-les dans le sucre.

**APLATISSEZ** les boules sur une plaque de cuisson et décorez de quelques amandes.

### LA CUISSON

Laissez cuire au four pendant 10 à 12 minutes à 150°C.

# ÉPI quoi encore ?

PAR ALAIN LE GOFF

HUMEUR MILITANTE

## Le lièvre blanc et Petit Sapiens

Il était une fois un lièvre, mais pas n'importe lequel, un lièvre des montagnes, un malin : aux beaux jours il est brun, comme n'importe quel lièvre, mais à l'hiver il devient blanc pour se fondre dans le décor. Bien joué petit lièvre, belle adaptation à l'environnement. Et la vie allait ainsi de saison en saison, de génération en génération. Jusqu'au jour où Petit Sapiens s'est mis à cracher du CO<sub>2</sub> « en veux-tu, en voilà » et les règles du jeu ont changé. Depuis 50 ans, dans les Alpes, les neiges fondent de plus en plus tôt ou tombent de plus en plus tard, mais le lièvre lui change toujours de couleur à la même période, et il reste tout blanc dans un monde qui ne l'est plus ou l'inverse. Une aubaine pour les prédateurs.

Le changement climatique va trop vite et le vivant n'a pas le temps de s'adapter : les ours blancs voient la glace fondre sous leurs pattes, les coraux manquent d'oxygène, la forêt d'Amazonie, le poumon vert de cette planète, a du mal à se régénérer... La liste est longue des espèces et des espaces menacés et ça ne va pas s'arranger. Les sept dernières années ont été les plus chaudes jamais enregistrées : en Arctique, au mois de mars

de cette année 2022, les températures sont montées à 40° au-dessus des températures habituelles. Les climatologues n'avaient jamais envisagé dans leurs pires scénarios qu'un tel bouleversement puisse se produire. Après une baisse en 2020 due au covid, en 2021 les émissions de CO<sub>2</sub> sont reparties à la hausse.

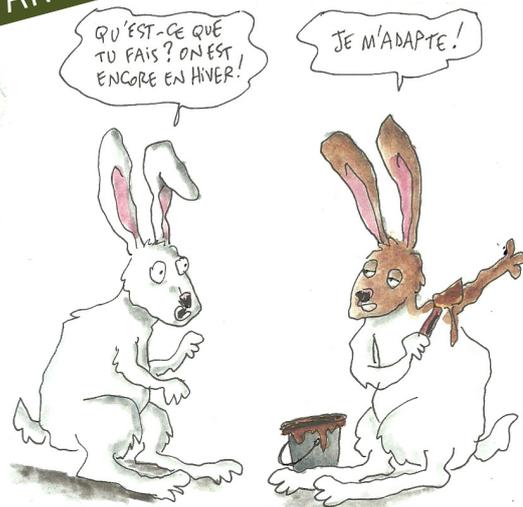
En avant, clame la machine économique-financière, en avant, oui... droit dans le mur !

Les tanks russes en Ukraine, les villes bombardées, les morts, les gens qui fuient la folie meurtrière de Poutine, cette guerre qui pose aussi la question de la dépendance de nos sociétés aux énergies fossiles et l'urgence de développer massivement les énergies renouvelables comme l'éolien et le solaire, a presque occulté le dernier rapport du GIEC sur le climat, et il est

pourtant effrayant, une véritable bombe à fragmentation : le dérèglement climatique est une menace pour des milliards d'humains, il ébranle le fondement même de nos sociétés et met en danger la survie des écosystèmes : canicules, sécheresses, inondations, incendies, fonte des glaces, montée des eaux sur les côtes exposées, pénuries alimentaires, famines, guerres pour l'eau...

Toute la vie sur une terre en surchauffe est vulnérable. Pourtant, dit le rapport, « la plupart des mesures d'adaptation sont fragmentées, à petite échelle, progressives, adaptées aux impacts actuels et aux risques à court terme... » et elles ne répondent pas au sombre futur qui s'annonce.

Alors maintenant vous faites quoi ? demande le lièvre blanc...



## Marche contre Bayer-Monsanto

**Samedi 21 mai**, les citoyens du monde entier sont appelés à se rassembler pour dénoncer les pratiques du groupe Bayer-Monsanto, fabricant du tristement célèbre glyphosate.

À Lorient, le collectif citoyen vous propose un événement en deux temps.

**Vendredi 20 mai** à 20h, à la Cité Allende : projection du film « Secrets Toxiques », suivi d'un débat animé par l'association des pisseurs.sseuses Involontaires de Glyphosate BZH.

**Samedi 21 mai** Départ de la marche à 14h30. Rendez-vous place de la mairie de Lorient. Prises de paroles du public, de personnalités, d'associations et témoignages de paysans, sont prévues au retour.

+ Collectif Citoyen  
lorientcontrebayermonsanto.fr