

# culture bio

le mag du réseau Biocoop

AUTOMNE 2024 • N° 133

DOSSIER

## ALIMENTATION ULTRATRANSFORMÉE La grande tromperie

**SUR LE TERRAIN**

Guérande

Ensemble pour la bio

**GRAND ANGLE**

2050

Où (en) sera la vigne ?

**RESTO**

Cuisez plus bio !

MAGAZINE OFFERT

biocoop

Fabriqué en France



LA COUCHE  
— française —  
au grand cœur !



LA MARQUE  
PRÉFÉRÉE DES PARENTS  
EN MAGASINS BIO\*

Quand on choisit Tidoo, on choisit bien plus qu'une couche... On choisit de protéger son bébé, de préserver la planète, de créer des emplois en France, de faire avancer la recherche pour les enfants malades, d'offrir des opportunités aux personnes en situation de handicap...

Bref, on participe à un projet d'ampleur, qui permet à nos bébés de grandir dans un monde meilleur !

**A B C D E**  
Absorption Classe A  
12h antifuite

Production dans notre usine  
des Hauts-de-France avec  
des ingrédients locaux



\*Source : Bioanalytics P3 2024

# Notre filière engagée



Ingrédients  
**100% Naturels**

Sans  
sucres  
ajoutés

Riz italien



Une avoine française  
issue d'une filière  
complète favorisant  
la biodiversité



L'épeautre italien  
de nos terres avec  
une chaîne  
d'approvisionnement  
complète qui favorise  
la biodiversité



Notre mission est la même depuis plus de 30 ans:  
**créer des boissons délicieuses, biologiques,  
végétales et durables.** Avec dévouement, nous  
maintenons un **lien enraciné avec la terre en  
offrant de la transparence à chaque gorgée.**

Entreprise



Certifiée

Cette entreprise respecte  
des normes sociales et  
environnementales  
élevées et s'inscrit dans  
une démarche de progrès.

Pour votre santé, pratiquer une activité physique régulière.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# Savourez nos aromates équitables du sud de la France !

Depuis 2010, nous œuvrons aux côtés des productrices et producteurs pour construire une filière locale de production d'Herbes de Provence bio. Ce travail porte aujourd'hui ses fruits avec près de 80 hectares de cultures implantés.

Geneviève David, productrice dans le Tarn, en cours de déssherbage sur un rang de thym (le déssherbage sur le rang est forcément manuel en bio. Photo © Maxessa/Arcadie)

**PARTENARIAT LABELLISÉ  
COMMERCE ÉQUITABLE  
AVEC BIOPARTENAIRE®**



En savoir plus sur ce partenariat



est une marque **ARCADIE**, spécialiste des épices et infusions bio depuis 1990, basée en Occitanie

484 avenue Émile Antoine - F-30340 Méjannes-les-Alès - SIREN : 393 025 697 - RCS Nîmes B 393 025 697 - SA au capital de 1 473 685€



Nos engagements et nos produits :  
arcadie.fr f epicescook @

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - [www.manger-bouger.fr](http://www.manger-bouger.fr)

## AU SECOURS, LE GOÛT !

À table ! Vous prendrez bien un peu de dextrose monohydraté, d'amidon modifié ou de maltodextrine ? Non, c'est bon (façon de dire !). Ces composés sont souvent obtenus par des techniques de craquage, ou *cracking* en anglais, avec du blé par exemple comme avec du pétrole. Moins coûteux que l'ingrédient de base, ils sont réassemblés, rehaussés de sucre, de sel et d'additifs pour donner du goût dans un aliment ou un plat tout prêt que l'on qualifie d'ultratransformé. Progressivement, avec **ces produits ultratransformés**, les palais perdent le souvenir des aliments de base bruts ou simples, expression de terroirs et de savoir-faire. Ils s'habituent au goût hors sol de la chimie. En France, 36 % des calories ingérées par les

adultes et 46 % de celles avalées par les enfants proviennent d'aliments ultratransformés.

**Mais c'est plus que le goût qui fout le camp !** On explique.

L'enjeu est de reprendre le contrôle de ce que nous mangeons.

À l'heure des vendanges, vous ne sortirez pas de table sans une balade dans **le vignoble :**

**you en aura-t-il encore en France en 2050 ?** Probablement, mais pas forcément là où il s'est implanté depuis des siècles. Changement climatique oblige, les vigneron, aux premières loges, doivent s'adapter.

La tournée d'automne de ce numéro nous mène du côté de Guérande, loin des artifices de l'agro-industrie car ceux que nous avons rencontrés cultivent, avec Biocoop, le goût pour une **bio paysanne**.



**Pascale Solana**  
Rédactrice en chef

### NOUVEAUX MAGASINS



1

**1 - Le Rouret (Alpes-Maritimes)**  
Biocoop Piccoline

**2 - Saint-Pierre-d'Oléron (Charente-Maritime)**  
Biocoop Oléron

**3 - Cancale (Ille-et-Vilaine)**  
Biocoop L'Authentik

**4 - Plouarzel (Finistère)**  
Biocoop Finisterra l'Annexe



2

**• Toutes les adresses des magasins sur [biocoop.fr](https://biocoop.fr), rubrique Nos magasins.**

**• Envie d'ouvrir un magasin ?**  
[biocoop.fr/nous-rejoindre/](https://biocoop.fr/nous-rejoindre/)  
devenir-entrepreneur-commerçant

### NOUS CONTACTER

• Biocoop - Culture Bio  
12, avenue Raymond-Poincaré  
75116 Paris Cedex

• [culturebio@biocoop.fr](mailto:culturebio@biocoop.fr)

• Service Clients

**0 800 807 102**

Service & appel gratuits

### NOTRE CHARTE



Ou sur [biocoop.fr](https://biocoop.fr),  
rubriques  
Qui sommes-nous ? /  
La charte Biocoop



# lavera

NATURKOSMETIK



## TONUS ET ÉLASTICITÉ – TOUT NATURELLEMENT.



Gamme de soins MY AGE de lavera :

- procure un teint uniforme
- soigne intensément
- sans silicones



100 %  
cosmétiques  
naturels certifiés



## 8 EN BREF

Les actualités du trimestre

## COMPRENDRE



11  
**GRAND ANGLE**  
2050, où (en) sera la vigne ?

18  
**DÉCRYPTAGE**  
Le vin bio

20  
**SUR LE TERRAIN**  
Terres de Guérande,  
ensemble pour la bio

26  
**EN TOUTE TRANSPARENCE**  
Les raviolis

Retrouvez *Culture Bio* et ses déclinaisons sur [biocoop.fr](http://biocoop.fr)

## AGIR

29  
**ÇA FAIT DU BIEN**  
Alimentation ultratransformée  
La grande tromperie

36  
**ON JOUE COLLECTIF**  
Resto, cuisinez plus bio !

38  
**ON JOUE COLLECTIF**  
Trop chère la bio ?  
Pas chez Biocoop

41  
**RENCONTRE**  
Fiers d'être paysans

44  
**C'EST DE SAISON**  
La poire

47  
**INTERVIEW**  
Laetitia Dosch  
La parole est à la défense



51  
**EN PRATIQUE**

# Sommaire



70  
**RECETTES DE SAISON**

**CULTURE BIO** Directeur de la publication : Franck Poncet • Rédactrice en chef : Pascale Solana • Secrétaire de rédaction : Marie-Pierre Chavel • Régie-Publicité : a.vincent@anategie.fr - 01 43 12 38 15 • Diffusion : Christine Mullié - c.mullie@biocoop.fr • Conception : **BABEL** • Crédits photos : Couverture : Getty Images / bit245 ; Pierre Morel : p5a ; Biocoop : p5b ; Biocoop / L'Authentik : p5c ; Pascale Solana / Biocoop : p7a ; BANDE APART FILMS : p7b ; Guillaume Grandin / Biocoop : p8 ; Charlie Limou / Biocoop : p9 ; Pascale Solana / Biocoop : p11-12 ; Svetlanavidier / V.Couche : p13 ; V.Couche : p14 ; DR : p15a ; Pascale Solana / Biocoop : p15b ; V. Couche : p16a ; Château de Passavant : p16b ; Hélène-Marie Backès / Biocoop : p20-24 ; Getty Images / vaaseena : p26 ; Getty Images / GCSHutter : p29 ; Synabio : p30a ; Getty Images / David Espejo : p30b ; Matthieu Chanel / Biocoop : p36-39 ; Edwige Lamy / Biocoop : p41 ; Getty Images / Marat Musabirov : p44 ; Stéphane Riss : p45 ; Bande à part films : p47-50 ; Soy : p5 ; lavera : p55 ; Happy Hours en Biovallée : p56 ; Dermaclay : p57a ; Deva : p57b ; Aromandise : p58 ; Markal : p59a ; Destination : p59b ; Bisson : p62a ; terra etica p62b ; Baramel : p63 ; isola bio : p64 ; Voelkel : p65 ; Belledonne : p67a ; Le Moulin du Pivert : p67b ; Bleu Vert : p68 ; Grazie Eco Natural : p69 ; Manon Gouhier / bravo Hugo : p71 ; Alice Vanhoye : p72a ; Patrick Galibert : p72b ; Jeanne Veso : p73a ; Biocoop Grasse : p73b ; Autour du riz : p74 ; Markal : p75a ; Topas GmbH : p75b ; Agence INDIE : p77a ; Alice Pagès : p77b ; Ellen Panescu : p78a ; Kaoka : p78b • Remerciements : Véronique Rolland (Restaurant : Véro, L'Autre cantine, 75011 Paris) • Siège / Rédaction / Publicité : 12, avenue Raymond Poincaré - 75116 Paris. Tél. : 01 44 11 13 60. Fax : 01 44 11 13 61. E-mail : [culturebio@biocoop.fr](mailto:culturebio@biocoop.fr) • Éditeur : Biocoop SA Coop • ISSN : 2417-6559 • Impression : Agir Graphic - 96, bd Henri-Becquerel - ZI des Touches - BP 52207 - 53022 Laval • Papier : couché satin recyclé blanc (CS6R) - Steinbeis Silk - PEFC 100 % - 65 g/m<sup>2</sup>. L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 • Tirage : 230 000 exemplaires • Biocoop cotise à Citéo pour le soutien à la collecte et au recyclage des imprimés. Triez vos déchets.



LE TRI  
FACILE



Les photos et textes relatifs aux produits cités ne sont pas contractuels. La rédaction décline toute responsabilité concernant les documents, textes et photos non commandés. La reproduction des textes et illustrations est autorisée avec accord écrit de l'éditeur et mention de la source Culture Bio/Biocoop. Les magasins Biocoop respectent la même charte mais sont indépendants : statuts juridiques différents, autonomie de gestion, d'organisation interne, d'animations, ou encore de référencement quant aux produits ou opérations présentés dans *Culture Bio*.

## EN BREF



### La bio, c'est la santé !

Se basant sur 800 articles scientifiques, l'étude Quantification des externalités de l'agriculture biologique (Itab, mai 2024) confirme que l'agriculture bio (AB) est meilleure que l'agriculture conventionnelle (AC) pour le sol, la biodiversité, le climat. Et aussi pour la santé.

Des preuves :

#### **Des fruits et légumes moins contaminés.**

Les résidus d'intrants agricoles, dont les produits phytopharmaceutiques (PPP), sont moins fréquents et moins nombreux dans les aliments bio. Les fruits et légumes bio en contiennent en moyenne 100 fois moins que leurs équivalents en agriculture conventionnelle.

**Des compositions plus saines.** Les produits bio sont potentiellement plus riches en composés phytochimiques (issus des végétaux) et en acides gras favorables à la santé. Transformés, ils sont souvent mieux formulés, avec moins d'additifs et d'ingrédients ultratransformés (voir p. 32).

**Des risques de maladies réduits.** Manger bio régulièrement réduit les risques d'obésité, de diabète de type 2, de certains cancers. La réduction des PPP, reconnus responsables de cancers, Parkinson, troubles cognitifs, bronchite chronique, etc., profite particulièrement aux paysans, très exposés, et aux personnes sensibles (riverains, enfants, femmes enceintes...).

**Moins d'antibiorésistance.** Utilisant moins d'antibiotiques que l'AC, l'AB ralentit la résistance aux antibiotiques des bactéries, devenue un problème de santé publique. Étude complète et *replay* du colloque de l'Itab : [itab.bio/thematique-en-details/quantification-des-externalites-de-lagriculture-biologique](http://itab.bio/thematique-en-details/quantification-des-externalites-de-lagriculture-biologique)

### L'année blanche

Malgré ses externalités positives, l'agriculture biologique affiche, pour 2023, des chiffres en panne. La part de dépenses bio des Français est passée sous la barre des 6 %, l'inflation oblige, même si celle-ci reste en deçà de l'inflation alimentaire globale (7,7 % vs 11,8 %). Les cantines et les restaurants n'ont pas pris le relais malgré les souhaits des consommateurs. Résultat : avec un recul de 2 %, les surfaces cultivées en bio plafonnent à 10,4 %. « On ne produira pas de bio si on ne le consomme pas », assure Laure Verdeau, la directrice de l'Agence bio. La GMS\* (50 % du marché bio) a vu ses ventes baisser, à la différence de la vente directe (14 %) qui progresse de près de 9 %, des magasins bio spécialisés (28 %) et des artisans commerçants (8 %). Mais, « raison d'espérer », selon Laure Verdeau, le nombre d'agriculteurs progresse. En maraîchage par exemple. « Le bio est un vrai vecteur d'attractivité vers la profession, puisque 2 % - solde net entre les arrivées, de 7 %, et les sorties, stables, de 5 % - de nouveaux producteurs sont rentrés en bio dans cette année d'incertitude. » Reste que ce solde diminue lui aussi.

\* Grandes et moyennes surfaces

# 14 %

C'est la part des fermes bio en France en 2023, soit 61 539 exploitations, selon les derniers chiffres publiés par l'Agence bio.

## 3 millions d'euros

C'est la somme versée au printemps par Biocoop à ses 22 groupements sociétaires, soit 1 000 euros pour chacune des 3 000 fermes de Paysans associés. « C'est pour certains l'équivalent d'un mois de salaire, se félicite Matthieu Lancry, administrateur de la section agricole de la coopérative. La croissance revenue chez Biocoop après deux années difficiles, ce don est une reconnaissance de l'effort sur les prix que nous avons dû tous faire, producteurs, transformateurs, distributeur, pour traverser la crise. » Petite ou grosse, chaque ferme se voit attribuer la même somme, sauf si les paysans eux-mêmes décident d'utiliser le don pour soutenir leur groupement. Important à l'échelle de Biocoop, il ne se substitue pas à la prime de codéveloppement, environ 1 million d'euros, versée chaque année aux Paysans associés dans le cadre du commerce équitable origine France.



Sylvain Bedfert, Paysan associé de Biocoop, adhérent du groupement Bio Direct.

## Licoornes

Le 12 septembre à l'Académie du Climat (Paris IV<sup>e</sup>), L'Onde de coop fait son festival pour penser les questions de transitions écologique et solidaire. Conférences, ateliers, stands..., l'évènement est organisé par Les Licoornes, douze coopératives engagées, dont Biocoop. Elles prônent un modèle d'entreprise à l'opposé du capitalisme : coopératif, à sociétariat multiple, au service du développement et de la cohésion des territoires. En se développant, ce modèle permettra de bâtir une société plus juste, plus écologique et plus résiliente.

[ondedecoop.fr](http://ondedecoop.fr)

## VU, LU, ENTENDU



### ALIMENTERRE

Du 15 octobre au 30 novembre, le festival Alimenterre revient avec ses films documentaires pour nourrir la réflexion autour de nos systèmes alimentaires

et leurs interdépendances à l'échelle mondiale.

[alimenterre.org](http://alimenterre.org)

### PODCASTS



Comment ça marche la consigne pour réemploi ? Vous saurez tout avec l'épisode n° 4 de Baladobio, les podcasts de

Culture Bio, qui approfondissent les thèmes chers à Biocoop, en mode reportage.



[Sur biocoop.fr](http://Surbiocoop.fr), rubriques Qui sommes-nous ? / Notre magazine Culture Bio, et sur les plateformes de podcasts

### ÉTUDIANT ET AFFAMÉ

34 % des étudiants estiment mal se nourrir. Une majorité déclare grignoter des produits gras ou sucrés et consommer trop de boissons sucrées mais préférerait une alimentation durable et de qualité. Ce livre de 45 recettes simples a été écrit pour eux.



*Recettes saines petit budget pour étudiants*, Marie Chioca, Éd. Terre vivante

### BONNES NOUVELLES

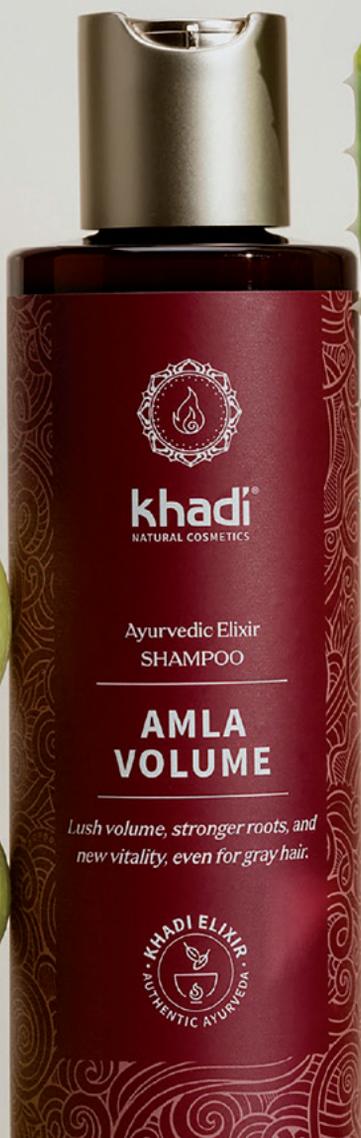
Depuis juin, le 3677 permet de signaler les cas de maltraitance animale. La consommation de légumineuses a augmenté de 7 % en six ans. Toutes les semaines, découvrez cinq bonnes nouvelles pour illuminer vos journées sur le site de Vert, le média qui annonce la couleur.

[vert.eco](http://vert.eco)

# Anti-âge Ayurvédique pour vos cheveux

Grâce à la force concentrée de la baie d'Amla indienne, le shampooing à l'élixir ayurvédique redonne à vos cheveux, votre peau et votre âme une seconde jeunesse et prévient efficacement le grisonnement prématuré.

• ÉLIXIR DE PLANTES •  
20%  
DANS VOTRE SHAMPOOING •



Namaste



Comprendre

2050

OÙ [EN] SERA  
LA VIGNE ?

En Bretagne près de Saint-Malo, terroir en devenir avec ces jeunes vignes prometteuses au-dessus de la Rance.

**Y aura-t-il encore du vin et de la vigne en France en 2050 ? Probable. Dans les mêmes zones et avec les mêmes pratiques qu'aujourd'hui ? Pas sûr. Et tout cas, pas sans adaptation et innovation, changement du climat et des goûts oblige.**

Pascale Solana

A

Autrefois, nous avions un accident climatique tous les dix ans, disait mon père. Mais ces vingt dernières années, ça s'accélère. On en vit un tous les trois ans », s'exclame Clémence Fabre, vigneronne dans le Languedoc. Sa région souffre particulièrement de la sécheresse. « On attend environ 650 ml de pluie par an. En 2023, on en a reçu 250 ml. » Alors, imaginez, chez les Fabre où l'on élève ●●●

••• le Chant de la terre, on est prêt à danser lorsqu'on sent poindre la pluie ! Depuis le début du XX<sup>e</sup> siècle, la concentration atmosphérique en CO<sub>2</sub> a augmenté de 40 %. Près de la moitié de cette hausse s'est faite sur les trente dernières années. Résultat : l'air se réchauffe de près de 1,8 °C en moyenne par an, et de façon accélérée depuis les années 1980. Le sol chauffe également. Et chaque augmentation accroît la fréquence et l'intensité des événements extrêmes tels que les tempêtes et les vagues de chaleur, les pluies torrentielles, les incendies. Les effets du changement climatique se font déjà sentir, et les agriculteurs, dont les vignerons, sont aux premières loges.



## Plus d'extrêmes

« Depuis 2016, je note une évolution. Les vignerons nous rapportent que le changement climatique génère plus d'extrêmes, raconte Pierre Trieau, le « Monsieur vin » de Biocoop. Les épisodes de gel sont de plus

Grappes naissantes, fragiles face aux aléas climatiques.



en plus fréquents par exemple. » Le cycle de la vigne ne change pas mais il est plus précoce, la rendant plus vulnérable. « Le gel frappe les vignes en période de débourrage\*, en floraison ou en grappes naissantes, comme cette année encore dans les vignobles du Lot, du Jura, et même du Var. » Clémence Fabre confirme : « En 2021, le gel nous a fait perdre 70 % de raisins, et en 2023, on a vu nos rendements, déjà moindres comparés à ceux en conventionnel, baisser de 28% à cause de la sécheresse. » Dans le Gard et l'Hérault, le pic de chaleur du 28 juin 2019 a marqué. Il a culminé à 46,2°C, brûlant les vignes et occasionnant des pertes de rendement de l'ordre de 33%. D'une année à l'autre, c'est différent et imprévisible. « Dans le Languedoc, le mildiou, champignon microscopique, apparaît là où l'on n'a pas l'habitude de le voir. Il faut alors s'adapter, apprendre, avoir la main-d'œuvre au bon moment », poursuit Pierre Trieau. Car les empêcheurs de bien pousser sont



aussi de la danse. « Avec les hivers plus doux, les escargots prolifèrent et dévorent les bourgeons, constate Aubin Leconte, vigneron en Anjou (lire p. 16). Les antilimaces ne sont pas assez sélectifs vis-à-vis des autres gastéropodes. Je ne veux pas les utiliser. » Alors ? Alors c'est à la main qu'il les retire !

## Expérimentations

À des degrés divers et sous différentes formes, tous les vignobles sont concernés par les effets du changement climatique. Autant de terroirs et de vignerons, autant de situations et de solutions à inventer, à l'image de la diversité des vins en France finalement.

Ici, on joue sur les cépages, sur la taille, ailleurs sur les zones de plantation, le sol, les outils, l'eau, la vendange ou la vinification. À la station expérimentale d'Étoile-sur-Rhône, dans la Drôme, des techniques alternatives et biologiques sont développées pour adapter la vigne au ●●●



## Vincent Couche « Des vignes fainéantes. »

Comme ses vins, Vincent Couche - 48 ans, 29 vendanges, 15 hectares en Champagne, 25 en Bourgogne - a du caractère. Il tempête contre « les engrais chimiques qui ont rendu les vignes fainéantes et vulnérables ».

Abreuvées en surface, elles n'envoient plus leurs racines en profondeur dans le sol chercher les nutriments et le terroir. « Comme si vous disposiez en permanence d'une nourriture peu qualitative sur votre bureau près de votre écran, » explique-t-il. Sainement nourri et bien hydraté, on supporte mieux la sécheresse. Ce à quoi visent ses pratiques : bon sens et biodynamie. Exemple : pour protéger des coups de chaleur (l'échaudage), il évite le traditionnel rognage qui consiste à couper régulièrement les sarments pour faciliter les passages d'engins ou les vendanges, mais qui de ce fait dénude les grappes. Ses rangs sont conduits comme des ruelles de villes méditerranéennes, « étroites et ombragées par les bâtiments hauts ». Il taille de sorte à éloigner le végétal du sol, diffuseur de chaleur. Il a planté des rangs de fruitiers, plus de 300 arbres, pour l'ombre et la biodiversité, et fait paître son troupeau de brebis de la fin des vendanges aux premiers bourgeons, aux côtés parfois de poules rustiques. Il ne dit pas non aux cépages résistants tel le nouveau voltis, réfléchit sans cesse, se prépare et semble en définitive mieux s'acclimater au changement qu'au système agricole dominant.



Arbres fruitiers dans les vignes du Champenois Vincent Couche.

••• climat (projet Vigne Climat'ic). Sur le sol caillouteux et sec, les rangs se succèdent. Des rangs de cépages résistants avec des raisins de cuve, rouges, puis d'autres taillés sur pergolas donnant des raisins de table, blancs, parmi lesquels s'intercalent avec des lignes de pêchers. Le but des alliances végétales étant de vérifier le degré d'entente. Le fruitier plus haut que la liane (la vigne) apporte son ombre même s'il la concurrence en alimentation et en lumière. L'agroforesterie était jusqu'alors plutôt une pratique de zone tropicale... Un peu plus loin encore, une rangée de vigne irriguée est comparée à une autre dont les efforts pour extraire elle-même l'eau du sol sont mesurés par une sonde. Ici et là, des filets protecteurs divers. Partout en France des chercheurs et techniciens observent, collectent des données, souvent de concert avec les vignerons. La démarche bio suppose de développer un sens de l'observation aigu, selon Clémence Fabre. « *Et une présence sur le terrain, moins généralisée en conventionnel* »,

ajoute Pierre Trieau, car l'usage des produits chimiques offre plus de liberté et permet de rattraper.

Mais en bio, en biodynamie ou en conventionnel, qui s'en sort le mieux ? L'objectif de la bio vise à réduire l'impact des intrants nocifs pour la santé et l'environnement, à favoriser la biodiversité, la santé des sols... Les données scientifiques pour évaluer son potentiel dans un contexte de changement climatique sont encore rares.

## Les vins vont changer

L'avancée de la maturité des raisins entraîne des vendanges de plus en plus précoces effectuées en période estivale chaude, le tout jouant sur la qualité et la typicité des vins que l'on commence à voir évoluer. Augmentation des teneurs en sucre des raisins, donc de l'alcool, baisse de l'acidité, modifications aromatiques vont remettre en question le goût du consommateur, qui justement change aussi. Lui recherche... des vins moins alcoolisés, quand ce n'est pas d'autres boissons qui ont sa faveur. « *On voit les degrés des rouges monter à 14, 15°. Nous sélectionnons plutôt des vins digestes, frais, fruités, à 12 ou 13°. Et de préférence chez les vignerons les mieux-disants en termes de qualité ou d'écologie* », reprend le spécialiste de Biocoop.

## Et en 2050 ?

Alors ? Y aura-t-il encore de la vigne en 2050 ? Oui, selon les experts. Mais pas forcément partout en France ni dans le monde. Selon une étude\*\*, « *environ 90% des régions viticoles côtières et de basse altitude du sud*

## Clémence Fabre « Sans eau, pas de vie. »



Dans les Corbières, la famille Fabre - enfants, parents et oncles réunis - rassemble au total 300 hectares, un tiers de champs et de grandes cultures, le reste en vigne, bio depuis 1991. Au fil des siècles et des mariages, des domaines et des vins sont nés, dont les cuvées Chant de la terre. Agir face au changement climatique est une préoccupation. « On teste des cépages résistants, tels floréal, sauvignac ou venus d'Espagne et du Portugal », raconte Clémence Fabre, qui pousse le bouchon jusqu'à consigner ses bouteilles de vin vendues chez Biocoop. Peu travaillés, les sols sont ensemencés, de moutarde, de légumineuses pourvoyeuses d'azote ou de variétés pour les animaux : chaque année

après les vendanges et jusqu'au printemps, les 200 moutons rouges du Roussillon d'un berger partenaire descendent de Cucugnan. Dans cette région, l'irrigation (quand il y a de l'eau !) est autorisée depuis longtemps. Au goutte-à-goutte chez les Fabre. « Sans eau, on ne pourra pas continuer à maintenir nos paysages. À vivre... » D'où la vitiforestierie : grenadiers, pommiers à cidre, aubépines, amandiers sauvages, etc. voient avec la vigne, « pour l'ombre et les alliances souterraines ». C'est désormais à la fraîcheur de la nuit pour éviter l'oxydation que le Chant de la terre, vin d'assemblage, est vendangé avant que son jus ne soit refroidi. Les fermentations doivent être encore plus surveillées qu'avant.

*de l'Europe et de la Californie risquent de perdre leur aptitude à produire du vin de qualité à des rendements économiquement soutenables d'ici la fin du siècle si le réchauffement global dépasse + 2 °C. En revanche, d'autres régions pourraient ressortir gagnantes avec une amélioration de leur potentiel viticole, comme le nord de la France ou le Canada ».*

Avec la hausse des températures, de nouvelles régions de production pourraient également se développer. Jusqu'au Danemark !

En France, la viticulture commence à chercher hauteurs et altitude. Une association demande déjà la reconnaissance des vins bretons (vigneronsbretons.bzh).

La question est plutôt de savoir à quel point et à quelle vitesse parviendra-t-on à s'adapter. Toutes les régions ne seront pas logées à



Expérimentations (vignes, fruitiers, filets antigrêle...) à la station de recherches d'Étoile-sur-Rhône dans la Drôme.



●●● la même enseigne. Si certains vignobles vont souffrir, d'autres pourraient y gagner. L'évolution climatique vient opportunément contrebalancer l'acidité habituelle de certains vins. « *Un climat plus chaud apportera peut-être à des régions comme la Champagne ou la Bourgogne de meilleures maturités de façon plus régulière* », analyse Vincent Couche, vigneron champenois pour qui le changement climatique est l'occasion d'évoluer. « *Le monde n'est qu'évolution !* », dit-il. Pierre Trieau évoque, lui, les exceptionnels millésimes 2018 et 2020 des vins de Loire ou 2022 et 2023 des Bourgogne. « *Il y a de l'espoir, mais pour celui qui compte continuer à faire comme il y a vingt ans, c'est fini !* », s'exclame Vincent Couche. Sans doute pas que dans les vignes ! ■

\* Les bourgeons entourés de leurs écailles (la bourre) commencent à pointer.

\*\* Inrae, Bordeaux Sciences Agro, CNRS, universités de Bordeaux et de Bourgogne. [www.inrae.fr/actualites/cartographie-mondiale-levolution-regions-viticoles-face-au-changement-climatique](http://www.inrae.fr/actualites/cartographie-mondiale-levolution-regions-viticoles-face-au-changement-climatique)



#### À LIRE :

*Vigne, vin et changement climatique*, Nathalie Ollat et Jean-Marc Touzard, Éd. Quae. Une synthèse de tous les travaux menés entre 2011 et 2021 (projet Laccave-Inrae) en France.



**Aubin Leconte**

**« Le climat est un défi ! »**

« *Sur les coteaux du Layon, en Anjou, les anciens plantaient pour une exposition solaire maximale. Ils effeuillaient autour des grappes pour le rendement ou la maturité, explique Aubin Leconte du château de Passavant, en biodynamie, comme ses parents. Désormais, on fait l'inverse.* » Sur ses 55 hectares de terre, il observe un roulement : certaines parcelles de vigne sont mises au repos 2, 5, 7 ans pour permettre au sol de se régénérer avec des céréales, des légumineuses, avant d'être replantées, autrement. Il crée des ombrières de haies diversifiées, refuges d'auxiliaires, pour avoir des parcelles plus petites et parquer les 120 moutons qui nourrissent les vignes, et réciproquement. Face au changement climatique, le jeune vigneron se dit prêt à changer de porte-greffes, mais pas de cépages, « *la facilité* ». « *Notre savoir-faire est lié à un cépage et son terroir. Je ne me vois pas remplacer du chenin par du viognier !* » Il travaille d'abord la résistance de ses vignes, la gestion de l'enherbement et des couverts végétaux pour « *un sol vivant capable de réguler la température* ». C'est plus de travail que l'usage du glyphosate ! « *Pas une année ne ressemble à une autre, nous n'avons pas d'autres choix que de penser et d'adapter les pratiques. Le changement climatique est un grand défi !* »



# COUP DE BOOST AVEC LES PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE!



DÉVELOPPÉ PAR LE LABORATOIRE ABIOCOM.

# LE VIN BIO

La France est le premier vignoble bio au monde.  
Règles de production, labels, définitions...  
petit mémento des vins certifiés agriculture biologique.

Pascale Solana

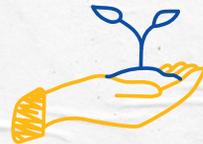
## Usages

La viticulture bio repose sur une approche globale de la vigne, de son sol et de son environnement ainsi que sur la préservation de son équilibre. Elle exclut l'usage de substances chimiques de synthèse et des OGM, et ce, de la culture de la vigne à la vinification, étape de transformation du raisin en breuvage. Dans les vignes, on mise sur l'enherbement naturel, le désherbage mécanique, la tonte, l'usage de matières fertilisantes organiques, ou encore les traitements naturels pour fortifier ou soigner. En cave, la vinification peut avoir recours à des additifs (non chimiques) si et seulement si ces derniers figurent nommément sur la liste des additifs et auxiliaires autorisés. Le logo eurofeuille indique que le vin est certifié conforme au règlement européen, à ses conditions de production, de transformation, d'importation ou de distribution.



## Typicité

La typicité d'un vin tient à différents facteurs, tels les cépages (chardonnay, gamay, pinot...) qui caractérisent les grandes régions viticoles (Bourgogne, Alsace, Bordelais...), le climat, le sol ou encore les savoir-faire. En portant une attention particulière à la vie du sol, les vigneron·ne·s bio favorisent l'enracinement de leurs vignes, et donc l'expression de leur terroir.



## Sulfites

Le règlement UE cadre l'utilisation des sulfites, appelés aussi « soufre » ( $\text{SO}_2$  ou dioxyde de soufre), conservateur et antioxydant qui permet un contrôle plus aisé de la fermentation. En comparaison avec les vins conventionnels, les doses maximales autorisées sont inférieures en bio : 100 mg/l pour les rouges et à 150 mg/l pour les blancs et les rosés, contre 150 et 200 mg/l en viticulture conventionnelle. Elles sont encore plus basses en biodynamie. Mais l'usage du soufre n'est pas systématique. Beaucoup de vigneron·ne·s bio proposent des vins avec très peu de sulfites ajoutés, voire sans.

## ÇA C'EST BIOCOOP

**Foire aux vins bio.** Du 19 septembre au 14 octobre, la sélection de Biocoop, c'est 100 % de vins bio, 46 % en biodynamie, 6 % nature, 17 % sans sulfites ajoutés, et 18,5 % des bouteilles aptes au réemploi.

**Le réemploi progresse.** L'offre de vin en bouteilles réemployables grandit. Une fois vides, elles peuvent être rapportées dans un magasin Biocoop (536 au 31 juillet) inscrit dans l'un des réseaux de collecte. Ces derniers se développent, et avec eux, le nombre de magasins pouvant en bénéficier. Favoriser le réemploi à l'échelle d'une région réduit l'empreinte carbone en évitant le processus énergivore de collecte, de casse et de refonte du verre.

**Leader de la consigne.** Biocoop représente à peine 1 % du commerce alimentaire, mais 40 % des magasins engagés dans le réemploi. Ce qui fait de la coopérative le leader de la consigne pour réemploi en France. Objectif 2025 : 100 % de magasins points de collecte.

## Vin végétal

Cette mention indique la non-utilisation de substances d'origine animale dans la vinification. Le blanc d'œuf, la colle de poisson ou encore la caséine du lait, qui peuvent être utilisés pour « coller » les vins, c'est-à-dire pour en extraire les fines particules susceptibles de nuire à sa brillance et à sa limpidité, sont remplacés par de l'argile par exemple.

22%

**C'est ce que représente le vignoble bio en France.** Chaque année les surfaces et le nombre de domaines qui passent en bio progressent. Certaines régions atteignent presque 30 %, comme l'Occitanie.



## Vin méthode nature

**Un accompagnement avec le moins d'interventions humaines possible de la culture à la vinification,** telle est la démarche qui sous-tend les vins dits nature ou naturels. Les vignerons s'engagent sur la base de chartes à n'utiliser aucun intrant ni sulfites (ou très peu), ou encore à vendanger à la main. Les vins identifiés par le logo Vin méthode Nature sont issus de l'agriculture biologique, ce qui est obligatoire chez Biocoop. La certification bio apporte la garantie de contrôle et de conformité au règlement européen.

## Vin en biodynamie

**Bio et biodynamie, la base est identique.** Il faut être certifié bio pour l'être en biodynamie. Cette approche sensible et holistique du vivant conçoit la ferme comme un organisme où le soin du sol, notamment, est fondamental. Ses pratiques reposent entre autres sur l'usage de préparations à base de plantes que l'on applique pour renforcer les équilibres du vignoble ou pour le soigner. De la vigne à la vinification, le vigneron tient compte des influences cosmiques pour travailler. Les logos Demeter ou Biodyvin attestent que le vin suit un cahier des charges d'agriculture biodynamique.





# TERRES DE GUÉRANDE, ENSEMBLE POUR LA BIO

Entre mer et marais aux terres difficiles à valoriser, la bio s'est taillé une place de choix dans la presqu'île de Guérande, diversifiant une agriculture tournée vers l'élevage bovin. Pour y parvenir, les producteurs ont su très tôt travailler les uns avec les autres.

Marie-Pierre Chavel



SUIVEZ LA GUIDE

**ÉLOÏSE ALLONVILLE**

Cogérante du magasin Biocoop  
Les Hameaux Bio à Guérande (Loire-Atlantique)



Plantation de poireaux à la ferme bio de Lévéra. Ils ne seront arrosés qu'une fois avant récolte. La croissance sera plus lente mais l'économie d'eau, réelle.



Les Hameaux Bio forment un groupe de sept magasins Biocoop (ici, celui de Guérande, avec une partie de son équipe), des restaurants et une boulangerie.

**É**loïse Allonville avait prévu : il pleut souvent à Guérande. Effectivement, lors de notre visite fin mai, les herbes hautes font disparaître les talus le long des fossés plein d'eau. Les arbres, feuillus et conifères, montent en flèche vers un ciel bleu gris qui libère une bruine sur les champs. On connaît Guérande pour ses marais salants, moins pour ses terres agricoles, chassées de la côte par l'urbanisation. « *Les meilleures sont sous le centre commercial* », ironise Lydie Crusson, maraîchère de la ferme de Lévéra. Elles résistent encore entre coteaux et bocage, notamment dans la Brière, autre marais aux chaumières semblant sortir

d'un conte pour enfants. Mais pour être paysan ici, pas de baguette magique, il faut se bouger ! Ce qu'a commencé à faire la bio il y a quarante ans. Aujourd'hui, près de 30 % des fermes de la communauté d'agglomération dont fait partie Guérande sont engagées dans la démarche. Un « *beau vivier* » pour la gérante, avec ses frères et sa mère, des sept magasins Biocoop Les Hameaux Bio. Celui de Guérande travaille avec 80 producteurs locaux.

## Actifs collectifs

Le premier des Hameaux Bio est né en 1992, avec une petite offre locale qui allait vite progresser. La mobilisation démarrée vingt ans plus tôt contre le projet d'aéroport à Notre-Dame des Landes avait fédéré les acteurs de la bio, selon Solenne Goujon, paysanne-boulangère administratrice du groupement départemental des agriculteurs bio (GAB 44) : « *Ça a été un catalyseur d'idées pour qui voulait changer de modèle agricole.* » Tel Gérard Macé, éleveur à Piriac-sur-Mer depuis les années 1980. Avec ses associés en Gaec, il avait parfois le sentiment de faire « *les choses pas bien* » pour eux et pour les clients qui, via la vente directe, « *font se poser des questions* ». ●●●

••• Alors ils commencent par réduire les pesticides et finissent... par être certifiés bio. « *Beaucoup ont fait comme nous* », assure-t-il, toujours engagé dans divers collectifs. Ce n'est pas ce qui manque ici ! Le GAB 44 forme, conseille, accompagne. Actuellement, avec les Parcs naturels régionaux, il mène une expérience dans celui de la Brière visant à accompagner les fermes souhaitant aller au-delà du cahier des charges européen sur les volets social et biodiversité. Quelques éleveurs laitiers bio ont, eux, créé dès 1994 leur propre outil de valorisation du lait, Biolait. Devenu sociétaire de Biocoop, ce groupement collecte désormais le lait de 1 200 fermes dans toute la France. Celle d'Emmanuel Desbois qui élève 55 vaches dans la Brière est de celles-là. « *On a des contrats de cinq ans, ça donne de la visibilité. Être adhérent permet d'avoir un œil averti sur les décisions* », explique-t-il. Des maraîchers s'organisent pour livrer la restauration collective, des paniers solidaires, ou encore, en circuit plus long, des magasins

## ÇA C'EST BIOCOOP

**MAGASINS.** Au 1<sup>er</sup> juin, la Loire-Atlantique comptait 25 magasins Biocoop, à Blain, Carquefou, Châteaubriand, Clisson, Guérande, La Chapelle-Basse-Mer, Nantes, Orvault, Pornic, Pornichet, Rezé, Sainte-Anne-sur-Brivet, Saint-Géréon, Saint-Nazaire, Saint-Philbert-de-Grand-Lieu, Saint-Sébastien-sur-Loire, Savenay, Trignac, Vallet.

**PAYSANS ASSOCIÉS.** Ce sont les groupements 100 % bio sociétaires de Biocoop, Biolait par exemple, dont certains adhérents, producteurs de lait, sont présents en Loire-Atlantique.



Lydie Crusson et Dominique David

## Respect bio !

À La Madeleine-de-Guérande, leur ferme est au cœur d'un îlot bio de 200 hectares. « *Le problème de la contamination par des pesticides ne se pose pas* », se félicitent les maraîchers. Ce qui ne les empêche pas d'être aux petits oignons avec la trentaine de légumes qu'ils produisent. Dominique David passe sept jours sur sept sur ses 25 hectares. « *La vigilance et la prévention sont nos premiers outils de lutte contre les ravageurs*, dit-il. *On a une grande surface pour pouvoir faire des rotations longues, ça limite les maladies.* » Passionné, il aurait pu perdre le goût du métier lorsqu'il était ouvrier agricole chez un patron en conventionnel qui

répétait : « *On ne fait pas des légumes mais du chiffre !* » Il a préféré le mettre dans la ferme qu'il a créée directement en bio en 2007. Lydie Crusson l'a rejoint en 2011. Depuis les débuts, ils disent avoir réduit de 60 % leur consommation d'eau grâce au goutte-à-goutte. Leur matériel est souvent acheté d'occasion. La mécanisation facilite le travail de la dizaine de salariés. « *Mais il n'y a pas de solution miracle. En cas de problème, il faut rattraper à la main.* » Ils livrent les magasins Biocoop de Savenay et des Hameaux Bio, sauf à Pornic et Nantes pour ne pas « *marcher sur les platebandes d'autres maraîchers*, précisent-ils. *Le respect des autres, c'est ça aussi être bio* ».

Gérard Macé

## « Nos modèles fonctionnent. »

spécialisés, comme c'est le cas de l'association Bio Loire Océan qui fournit Biocoop au niveau national. On peut aussi citer la filière d'orge brassicole bio, en train de se structurer.

### Militants et engagés

Au magasin de Guérande, « on est attentif aux producteurs locaux, on leur donne un coup de main si nécessaire », reprend Éloïse Allonville. Elle les trouve militants, engagés, innovants. De plus en plus de transformateurs répondent aux nouvelles tendances sociétales (vrac, réemploi...) avec de nouveaux produits qui rendent « la bio plus sexy ». Elle évoque notamment des plats et boissons à base de céréales variées et de légumineuses, idéales pour végétaliser l'alimentation. Dommage que des ombres ternissent ce beau tableau bio. Les hivers trop doux qui n'éliminent plus les parasites des sols devenus difficiles à travailler. Les pluies de ce printemps qui ont empêché de planter des céréales, gâché les foins, décalé les plantations maraîchères. Puis il y a le foncier, devenu rare. « Dès qu'une terre se libère, elle va à l'agrandissement des fermes conventionnelles, peste Dominique David de la Ferme de Lévéra. Dans les années 1980, les plus grandes

...



Chaque jour, Ronan Lebreton passe deux à trois heures à collecter à la main les œufs des 4 400 poudeuses de Gérard Macé. Ce qui lui permet, dit-il, de passer « du temps dans le poulailler à écouter les poules ».



Après trente-neuf ans dans le Gaec familial (vaches laitières et poules bio, lapins), Gérard Macé en a repris les volailles, seul, en 2019, à Piriac-sur-Mer. Trois hectares, quatre poulaillers, 4 400 poudeuses et un centre de conditionnement font de ce fournisseur d'œufs des magasins Biocoop de Guérande et Pornichet un « gros éleveur parmi les petits et un petit parmi les gros », dit-il. Des grosses fermes, ici il y en a. Si grosses qu'elles sont inaccessibles à qui voudrait se lancer en agriculture. « À moins de s'organiser à plusieurs », conseille-t-il aux jeunes. Lui a modernisé la sienne justement pour la rendre transmissible et pour qu'elle fasse vivre deux personnes. Ce sera Ronan Lebreton

et sa compagne Marjolaine Defains qui s'installeront en 2025. « On s'est battu pour leur trouver de nouvelles terres », dit avec fierté l'infatigable Gérard. On ne l'imagine pas à la retraite, il a encore des combats à mener. Pour une réglementation spécifique aux petits élevages, pour des races de poules adaptées à la bio, rustiques, résilientes, et non « des poules de compétition issues de la génétique industrielle », pour la biodiversité... Parce qu'il a toutes les raisons d'y croire : « Quand on est passé en bio, on nous a prédit la catastrophe, l'effondrement des rendements. Mais on est toujours là, nos modèles paysans et en circuit court fonctionnent. »

Delphine Jégu

## La passion de la transformation

••• *faisaient 40 hectares. Aujourd'hui, c'est 400 !* » Le tourisme grignote lui aussi du terrain. Pour le canaliser, un périmètre de protection d'espaces agricoles et naturels périurbains (Péan) met à l'abri de la bétonisation 2400 hectares. Mais le Gab 44 préférerait « *la reconstruction de la ville sur la ville* » pour arrêter l'urbanisation des terres agricoles. « *Le Péan ne doit pas être qu'une façade qui verdit une politique de bétonisation* », dit Solenne Goujon. Et il y a les crises : l'élevage qui n'attire plus, l'inflation, le mépris des pouvoirs publics, la défiance des consommateurs... Certains y laissent des plumes. D'autres espèrent que ceux qui font de la bio par opportunisme seront découragés. Dominique David croit au rôle des producteurs pour reconquérir la société : « *On doit ouvrir nos fermes, faire de la pédagogie.* » Ce qui pourrait amener les consommateurs, comme en rêve Béryl Rouiller du GAB 44, « *à donner un nouveau souffle à la bio et à faire émerger de nouveaux modèles* ». Comme il y a quarante ans. ■



Partenaire agricole de Delphine Jégu, Emmanuel Desbois apprécie que son lait soit valorisé localement.



**Professeure d'espagnol dans un collège, elle n'avait pas imaginé se retrouver dans l'agroalimentaire. Jusqu'à ce qu'un bilan de compétences l'oriente vers la fabrication du fromage. « Plus jeune, en vacances au Pays basque, j'étais en admiration devant les fromages de brebis, confie cette fille de pâtissier. Mettre les mains dans la pâte, j'ai toujours trouvé ça noble. »** En février 2023, après une formation de sept mois à Aurillac (Cantal) et des essais dans sa cuisine, elle installe son labo au fond de son jardin à Saint-Nazaire et crée une petite gamme de fromages au lait de vache. Bio, forcément. Son mari, Alain, a été pendant plus de dix ans le gérant du magasin

**Biocoop de Pornichet. Aujourd'hui, elle y livre sa production, ainsi qu'à Guérande. Très exigeante, elle veut tout approfondir et ne rien laisser au hasard. Emmanuel Desbois, éleveur à Guérande, lui fournit le lait. « On est sur la même longueur d'onde, sur l'hygiène, le bien-être animal », dit-elle. Les vaches, nourries principalement à l'herbe, sont au pré le plus souvent possible, presque 24 h/24 l'été. L'éleveur, qui vend 90 % de son lait pour le circuit long, est content de savoir où va celui qu'il vend à Delphine et dit « apprécier qu'il reste en local ».**

Les plus grands thés bio  
d'Asie vous révèlent leurs  
secrets santé et bien-être...



Qi Cha®

Renforcer **naturellement**  
mes défenses immunitaires

Vertus immuno-stimulantes de l'**échinacée**  
sur les défenses naturelles

Protection naturelle du **tulsi**  
sur le système immunitaire

Aide du **sureau** pour lutter  
contre les refroidissements



En vente dans vos magasins Biocoop

Thés de la Pagode SAS – SIREN 428815310 - RCS Paris  
Thés de la pagode - 4 avenue Bertie Albrecht  
75008 Paris - Tél. : 01 48 04 54 07

[www.thesdelapagode.com](http://www.thesdelapagode.com)



ABC : un procédé  
breveté exclusif  
et 100% bio pour  
la concentration  
en principes actifs  
des thés et infusions.



# Les raviolis

Les enfants adorent ! Les adultes apprécient qu'ils soient vite faits. Mais on ne sait pas toujours ce qu'il y a dedans. À moins de bien les choisir.

Marie-Pierre Chavel



« C' »

est lundi, c'est raviolis ! »

La réplique culte (*La vie est un long fleuve tranquille*, film d'Étienne Chatiliez) réjouit les amateurs de la petite pâte farcie.

Des cantines scolaires aux tables étoilées, ils sont nombreux. Avec ses formes et recettes variées, le ravioli parcourt le monde, de l'Italie à la Chine (qui l'appelle *jiaozi*) en passant par la Pologne (*pierogi*) et la France où les raviolos du Dauphiné ont leur indication géographique protégée (IGP). Au grand dam des Italiens qui les préfèrent frais, les Français aiment les conserves de raviolis, encadrées par le code d'usages Conserves de pâtes farcies appertisées. Il autorise la plupart des viandes, qui doivent représenter au moins 15% du poids total. Celle de bœuf peut provenir de « *muscles squelettiques avec ses tissus graisseux et conjonctifs* », soit du cartilage, du gras, etc. à hauteur de 20 ou 25 %.

Les protéines végétales structurées (soja extrudé) sont interdites sauf dans les raviolis aux légumes et au fromage. Toutes les viandes doivent être mentionnées sur l'étiquette. Mais gare aux fraudes : du cheval et plus récemment du porc et du buffle ont été retrouvés à la place du bœuf dans certaines marques ! Aux légumes, ils permettent de végétaliser son assiette. Mais on peut y trouver des ingrédients ultratransformés (de l'amidon, voire des huiles) et très souvent du sucre. Pour corriger l'acidité de la tomate ou pour être appréciés par les enfants (et des grands) ?

## ÇA C'EST BIOCOOP

Pratiques, les conserves, quand on n'a ni le temps ni l'envie de cuisiner ! Pur bœuf ou en version végétale, les raviolis à marque Biocoop ne réservent aucune mauvaise surprise. Généreux en viande (20 %) et en légumes, ils ont tout bon avec leurs ingrédients comme à la maison. Carottes et oignons proviennent des Paysans associés du groupement sociétaire de Biocoop Norabio, dans le Nord. Les autres légumes (poivrons, tomates) sont aussi d'origine France. Dans la recette carnée, le bœuf est issu d'un autre groupement sociétaire de la coopérative, Bretagne Viande Bio. Gourmandes, les deux recettes sont sans sucre ajouté, sans marqueur d'ultratransformation et avec une teneur réduite en sel (0,60 g pour 100 g).

Elles sont préparées dans le Vaucluse par Les mets de Provence, spécialiste depuis trente-cinq ans de recettes provençales bio.



## TABLEAU COMPARATIF

# Les raviolis aux légumes



Ayez l'œil sur les étiquettes ! Nous comparons ici les raviolis végétariens de différentes marques, pas seulement bio, en nous basant sur le déclaratif. Les raviolis aux légumes Biocoop, comme tous les produits de notre marque, reflètent au mieux nos valeurs et notre projet.

MARQUE	BIOCOOP	CARREFOUR	JARDIN BIO	NATURALIA	ZAPETTI
Non du produit	Les raviolis aux légumes 650 g	Ravioli végétariens 650 g	Ravioli légumes 675 g	Ravioli aux légumes 365 g	Ravioli 6 légumes 800 g
Bio	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
Composition	Ravioli farci 17 % : semoule de blé* 63 %, eau, œufs* 7 %, carottes* 7 %, oignons* 5 %, poivrons* 5 %, concentré de tomates*, huile de tournesol*, ail*, poivre*, sel de Guérande. Sauce 83 % : eau, concentré de tomates*, carottes* 4,9 %, huile de tournesol*, persil*, sel marin, thym*, ail*.	Eau, ravioli* (semoule de blé dur*, eau, chapelure* [contient blé*]), oignons*, œufs*, huile de tournesol*, persil*, sel, épices* [cannelle*, poivre noir*, muscade*, girofle*], poivre*, ail*), concentré de tomates* 11 %, huile de tournesol*, sucre roux*, oignons*, sel de mer, carottes*, basilic*, céleri*, romarin*, persil*, ail*, thym*, marjolaine*, sarriette*, paprika*, poivre*, jus de citron concentré*.	Purée de tomates* 37,5 %, eau, ravioli* 15 % (pâte* [semoule de blé* dur, eau], légumes* 1,5 % [carottes*, poivrons*, oignons*, tomates*], couscous* [blé], chapelure* [farine de blé*, sel]), huile de tournesol*, sel marin, plantes* aromatiques, purée d'ail*, poivre gris*), oignons* en morceaux, huile de tournesol*, sucre de canne*, bouillon de légumes* en poudre (sel marin, amidon de maïs*, extrait de levure*, huile de tournesol*, carottes*, poireaux*, épices*, plantes* aromatiques [céleri], céleri*), sel marin, basilic*, origan*.	Eau, ravioli* 21 % (semoule de blé dur* [gluten]), chapelure de blé*, oignons* 0,68 %, carottes* 0,55 %, aubergines* 0,34 %, double concentré de tomate* 0,24 %, poivrons* 0,22 %, huile de tournesol*, sel de mer, riz*, ail*, plantes aromatiques*, épices*, double concentré de tomate* 11,5 %, carottes* 3,5 %, huile de tournesol*, oignons* 1,3 %, sucre de canne non raffiné*, sel de mer, ail*, plantes aromatiques*, échalotes*, épices*.	Eau, ravioli 27,5 % (semoule de blé dur, eau, chapelure [dont gluten], brocoli 1 %, épinards 1 %, carottes 0,8 %, oignons 0,3 %, huile de colza, amidon, sel, plante aromatique), purée de tomate mi-réduite 14 %, carottes 8,9 %, oignons 2,6 %, aubergines 1,6 %, olives 1,6 %, poivrons 1,6 %, plante aromatique, huile de colza, sel, amidon, épice.
Origine des ingrédients / Lieu de fabrication	France pour tous les ingrédients sauf le poivre / Vaucluse	Union européenne et hors Union européenne / Vaucluse	Union européenne et hors Union européenne / France		
Marqueurs d'ultratisation	0	0	Amidon de maïs	0	Amidon
Planet-score**	Pesticides, biodiversité, climat : <b>vert foncé</b> . Ultratisation : <b>vert clair</b> .				

\* Issu de l'agriculture biologique.

\*\* Mesure l'impact environnemental. La note est donnée sur une échelle allant du vert foncé ou A (la meilleure) au rouge ou E (la plus mauvaise). Données issues des emballages, des sites des marques et d'Open Food Facts France - 26/06/2024.

COMPTOIR DU  
**PASTIER**  
AUTHENTIQUE & BIO



**BIO et BON**  
*découvrez vite nos produits pastiers*

*Pâtes fraîches - Ravioles - Soufflés*



Suivez toute notre actualité sur :



[www.comptoirdupastier.fr](http://www.comptoirdupastier.fr)



@comptoirdupastier

*Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière*



**Agir**

# ALIMENTATION

Les aliments ultratransformés sont constitués d'ingrédients triturés, purifiés, dénaturés.

## LA GRANDE TROMPERIE

**Notre alimentation est de plus en plus industrielle, ultratransformée, et de moins en moins naturelle et savoureuse, au détriment de notre santé et de celle de la planète. Mais on peut agir.**

Marie-Pierre Chavel

# À

table ! Trois fois par jour, nous revoici devant notre assiette à essayer de joindre l'utile à l'agréable. Soit apporter à l'organisme l'énergie et les micronutriments indispensables à son bon fonctionnement en

consommant des mets qui sauront nous régaler. Après la faim à satisfaire, « le plaisir des sens » n'est-il pas ce que nous recherchons quasiment tous ? Selon une étude\*, pour 29% des Français, c'est LA définition du bien manger. ●●●

••• Alors que pour 6% seulement, une bonne alimentation doit avant tout « renforcer le corps et aider à être en forme », et pour 13%, elle ne doit pas « porter atteinte à la santé ». La vue, l'odorat, et même, le toucher et l'ouïe permettent, avec nos papilles gustatives, d'apprécier ce que l'on porte en bouche. Mais s'il est admis que tous les goûts sont dans la nature, qu'en est-il réellement de celui de notre alimentation ? Est-il authentique ou artificiel, à l'image des produits ultratransformés qui abondent dans la plupart des commerces alimentaires ?

### Vous aimez la chimie ?

Le goût, c'est le sens de la gustation avec lequel, grâce aux bourgeons gustatifs de la cavité buccale (langue, palais, etc.), nous identifions le salé, le sucré, l'acide, l'amer et l'*umami*\*\*.

Or, le goût des aliments tel qu'on l'entend communément (autrement dit la « *flaveur* ») est une notion plus complète. « *C'est la combinaison de la gustation, de la rétro-olfaction, c'est-à-dire les arômes, et des sensations trigéminales* », explique Kelly Frank, ingénieure en science des aliments. Ces dernières sont liées au trijumeau, un nerf à trois branches reliant la bouche, le nez et les yeux au cerveau.

« *Il permet de percevoir le piquant du poivre, l'astringent du vin, le chaud du gingembre...* », reprend la scientifique, qui défend le « vrai » goût, celui des produits qui ne recourent pas à la chimie, via des ingrédients ultratransformés, et qui racontent un savoir-faire de fabrication, un terroir. Pas si courant sur nos tables !

En France, 36% des calories ingérées par les adultes et 46% de celles avalées par les enfants proviennent d'aliments ultratransformés : plats tout prêts, pains industriels, charcuteries, yaourts aromatisés, boissons sucrées, biscuits, etc. qui contiennent généralement de nombreux ingrédients eux-mêmes ultratransformés, des substances industrielles de synthèse ou ultrapurifiées.



**Bernard Lignon, Synabio**  
**La bio en marche**

**50% des produits emballés des magasins spécialisés bio sont ultratransformés. C'est 70% en GMS. Le règlement bio autorise 58 additifs, le conventionnel, 320. Le Synabio, syndicat des entreprises bio agroalimentaires, qui n'entend pas en rester là, travaille sur la définition de l'alimentation bio durable. « Elle repose sur quatre axes, dont la préservation de l'environnement et la biodiversité, et la santé des mangeurs avec une alimentation nutritive, saine et source de plaisir. Il y a des enjeux de préservation de la naturalité, qui induit une limitation de la surtransformation, explique Bernard Lignon, chargé de mission Réglementation et Qualité. Nous souhaitons également sensibiliser la Commission européenne. La partie transformation du règlement bio est limitée comparativement aux exigences agricoles. À nous de l'écrire dans une volonté d'amélioration continue. Remplacer tous les marqueurs d'ultratransformation demande des efforts technologiques, du temps. Tous les progrès déjà faits vont dans le bon sens. »**



C'est plus de la chimie comestible que de la cuisine. Ces substances donnent du goût, de la tenue, de la couleur mais sont sans intérêt nutritionnel parce que dépourvues de matrice alimentaire protectrice (voir ci-dessous). « *Tout ça pour faire croire que c'est bon, ça relève de la tromperie* », s'insurge Denis Lairon, nutritionniste, directeur de recherche émérite à l'Inserm, auteur de *Manger sain et durable*, (Éd. Quae). Pour Kelly Frank, aimer les produits ultratransformés, c'est « *aimer le goût de la chimie* ». Pourquoi pas... si ce n'était qu'une histoire de palais !

## L'humain et l'environnement en jeu

Mais depuis une quinzaine d'années, près de 200 études scientifiques démontrent qu'ils sont responsables d'obésité, de diabète, d'hypertension, de cancers, de dépression, de troubles alimentaires... En 2023, une note de l'Office parlementaire d'évaluation des choix scientifiques et technologiques (OPECST) mettait en cause leur piètre qualité nutritionnelle, leur apport énergétique excessif, leur prix relativement faible qui facilite la surconsommation... avec un impact négatif sur

l'environnement. Car des coûts bas requièrent une matière première abondante et de faible qualité, obtenue facilement en agriculture intensive avec des produits chimiques de synthèse délétères pour l'air, les sols, la biodiversité. La généralisation des aliments ultratransformés « *a favorisé le développement de groupes agro-industriels gigantesques au détriment des petits producteurs et paysans* », écrit Pamela Ebner dans *Manger Vrai, la bible de l'alimentation peu transformée, saine et durable* (Éd. Thierry Souccar). Ils mettent également ●●●



## Le vrai est dans la matrice

La structure physique d'un aliment, ses fibres, ses nutriments et autres composés forment un tout : la matrice. Ces éléments interagissent entre eux, même une fois ingérés. Mais dès qu'un aliment est transformé, la matrice est détériorée. Ainsi, une pomme entière n'aura pas les mêmes effets sur l'organisme qu'un jus, dépourvu des fibres. Les produits ultratransformés sont une recombinaison de molécules extraites de leur matrice originelle. Un pain de mie industriel par exemple est composé de farine raffinée à laquelle on ajoute du gluten, des arômes, des émulsifiants, etc. Des ingrédients qui ne proviennent pas de la même matrice et qui ne peuvent pas se comporter comme telle.



## ÇA C'EST BIOCOOP

**Nutrition et naturalité.** Parce qu'ils n'ont pas parcouru la planète et que leur croissance est naturelle, les fruits et légumes frais, locaux et de saison proposés par Biocoop sont riches en vitamines et minéraux, et n'ont pas besoin d'être supplémentés avec des ingrédients de synthèse. En rayons également, des céréales complètes et des légumineuses pour une alimentation diversifiée correspondant aux recommandations nutritionnelles officielles.

**Recettes.** Dans sa chasse à l'ultratransformation, Biocoop bannit de nombreux ingrédients des recettes de sa marque. Les derniers en date : la pectine des confitures et les arômes, remplacés, après deux ans de travail, par des extraits qui sont de simples infusions de la source aromatique dans de l'alcool.

**Simple.** Près de 95 % des produits Biocoop sont conformes à l'allégation « Ingrédients simples » (voir « *Le goût, un levier extraordinaire* » p. 33). Avec ses projets, d'ici 2028, de pain de mie, de boissons pétillantes ou de lasagnes bio et non ultratransformés, Biocoop va encore faire grimper ce pourcentage.

**Dégustations.** Pour découvrir de nouveaux goûts et leurs coulisses, allez rencontrer les fournisseurs locaux invités dans les magasins du réseau, discutez avec les équipes.



... en péril les savoir-faire artisanaux et les traditions culinaires, reflet de la culture de nos régions.

### Reprendre le contrôle

Consommer des produits ultratransformés peut représenter un risque dès qu'ils dépassent 15% des apports caloriques journaliers. C'est l'équivalent d'un soda et une barre chocolatée. Oups ! Pour les limiter, il faut les reconnaître. Pas simple. Car les industriels font parfois preuve d'astuces en restaurant « *l'image santé que le produit a perdue par l'ultratransformation en réincorporant des nutriments* », prévient le docteur en nutrition humaine Anthony Fardet\*\*\*, de l'Inrae Clermont-Ferrand. Ainsi, les mentions comme « enrichi en... » doivent être considérées avec prudence. Par ailleurs, qui remettrait en cause un ingrédient bon pour la santé ? Les céréales complètes notamment ont leur place dans une bonne alimentation. Mais pour en faire manger aux enfants, on les rend croustillantes et ludiques par un procédé industriel, l'extrusion, qui détruit les nutriments. On les remplace alors par des produits de synthèse, moins assimilables par l'organisme. La vitamine C synthétique





## Kelly Frank, fondatrice de Goûm

« Le goût, un levier extraordinaire »

par exemple n'a pas « *la même forme chirale que la naturelle, ce qui veut dire qu'elles ne sont pas superposables* », explique Emmanuelle Joye, chargée de R&D ingrédients et spécifications chez Biocoop.

Mais attention, tous les produits industriels ne sont pas ultratransformés, et ceux labellisés bio peuvent l'être. Alors, pour s'y retrouver, on scrute les étiquettes. Une longue liste d'ingrédients met sur la piste de l'ultratransformation. S'ils sont purement industriels et qu'on ne peut pas les avoir dans sa cuisine, autant les éviter. On peut aussi se demander si on aurait pu les fabriquer soi-même. Du beurre, de la farine ? Oui. Du sirop de glucose, de la gomme de xanthane ? Non. Donc, on n'en veut pas.

### Une seule santé

Mais par quoi remplacer les produits ultratransformés ? Le Programme national nutrition santé (PNNS) de 2019, qui conseille de les réduire de 20%, recommande de diminuer le sucre, mais aussi les produits animaux, ce qui permettra de consommer moins de sel (charcuterie) et de graisses saturées. Et, parallèlement, d'augmenter les végétaux pour un apport plus important en nutriments

La passion de décortiquer le goût et ses origines lui est venue lorsque, enfant, elle a découvert avec un reblochon l'effet du terroir sur le goût. Aujourd'hui, elle mène une démarche positive pour faire reculer l'ultratransformation. Elle a créé l'agence Goûm pour travailler avec les marques sur le « vrai » goût des aliments. « *C'est un levier extraordinaire pour mieux manger* », dit-elle. Parmi ses outils, l'allégation Goûm « Ingrédients simples » qui bannit plus de 500 ingrédients ultratransformés et met en avant les produits les moins transformés. Le cahier des charges est en *open source* pour que le plus grand nombre se l'approprie. Il s'accompagne de données scientifiques sur les produits ultratransformés. Car l'ingénieure en science des aliments croit en la pédagogie. « *Plus on cherche à comprendre ce qui fait la qualité d'un produit, plus on l'apprécie.* » Elle travaille avec toutes les marques qui le souhaitent. Mais ses clients sont surtout des entreprises bio, dont Biocoop. « *Elles ont naturellement cette conscience de mieux faire, de faire plus naturel même si ce n'est pas toujours le cas à 100 %* », affirme-t-elle.

Goûm, le boom du vrai goût : [goum.co](http://goum.co)

essentiels, antioxydants et fibres alimentaires, « *protectrices de beaucoup de pathologies* », rappelle le nutritionniste et chercheur Denis Lairon. Autre recommandation pour profiter de tous ces bienfaits : varier légumes verts, légumes secs (bons substituts à la viande), fruits à coque, céréales non raffinées (avec fibres et nutriments). Et les choisir bio pour éviter une forte exposition aux pesticides de synthèse et pour avoir un ●●●



●●● impact sur l'environnement, comme avec la réduction des produits d'élevage, responsables de 80% des gaz à effet de serre (GES) de l'alimentation.

Penser santé humaine en même temps que celle de la planète est le principe de *One Health* (une seule santé), une approche reconnue par l'OMS. « *Enfin, la communauté scientifique s'accorde pour associer les deux. C'est un tournant fondamental !* », se réjouit Denis Lairon. L'étude Bio Nutrinet, à laquelle il participe et qui suit plus de 50 000 consommateurs depuis 2014, lui donne raison. « *On observe qu'une alimentation à 60% bio réduit de 31% le risque d'être obèse* », dit-il, poursuivant sur le risque de maladies cardiovasculaires ou encore de certains cancers notablement réduit. Et il note que les plus petits consommateurs de produits animaux émettent 5,5 fois moins de GES liés à l'alimentation que ceux qui en consomment le plus. Ces informations scientifiques sont bien peu diffusées face au flot de publicités pour des produits alimentaires nocifs en tous points. « *Comment voulez-vous que les gens ne soient pas influencés* », se désole l'expert. La note de l'OPECST qui appelait à « *la mise en place de premières actions préventives de santé publique* » autour de l'ultratransformation



**Christian Rémésy**  
chercheur-paysan

« **Sauvons notre alimentation** »

Il est à l'origine du slogan « Mangez 5 fruits et légumes par jour ». Une allégation qui ne suffit plus pour encourager une bonne alimentation parce qu'elle a été mise sous des « publicités pour la malbouffe », dit-il. « Ça a brouillé le message ». Alors, avec son dernier ouvrage, cet ex-directeur de recherche en nutrition humaine à l'Inrae souhaite nous mettre sur la voie « *la plus simple et la plus sûre* » pour reprendre en main notre alimentation dans le cadre général de la transition écologique. Cela passe notamment par ce qu'il appelle l'assiette citoyenne. « *On ne mange pas que pour soi, explique-t-il. Par la façon dont on mange, on engage les autres : les agriculteurs, les transformateurs, l'environnement...* ». À méditer au moment de faire ses courses ou de passer à table.

*Sauvons notre alimentation,*  
Christian Rémésy, Éd. Thierry Souccar.

ne semble pas, à ce jour, avoir été suivie d'effet. Les pouvoirs publics n'auraient pas le goût du « vrai » goût ? Plus nous serons nombreux à avoir une assiette de qualité, plus elle pourrait, tel un bulletin de vote, les encourager à agir. ■

\* Baromètre des produits biologiques en France, Obsoco, 2024.

\*\* Saveur provoquée notamment par la présence des acides aminés, tel le glutamate, présent naturellement dans les tomates séchées par exemple.

\*\*\* [theconversation.com/aliments-ultra-transformes-comment-ils-modelent-notre-agriculture-223881](https://theconversation.com/aliments-ultra-transformes-comment-ils-modelent-notre-agriculture-223881)

NOUVEAU

# GOOD Océan

## CROQUEZ L'OcéAN !



CUITES EN MARMITE dans le PAYS NANTAIS

AIL & PERSIL

GOOD Océan

À poêler 2 min

CUITES EN MARMITE dans le PAYS NANTAIS

CREVETTES BIO

AIL & PERSIL

TAPAS

Fermes & croquantes

GOOD Océan

NET 100 g

NOUVEAU

GOOD Océan

COLIN D'ALASKA FAÇON

### FISH & CHIPS

PÂTE À BEIGNET BIO croustillante

PÊCHE DURABLE MSC

QUALITÉ 100% FILET SANS ARÊTES\*

6/10 PIÈCES POUR NET 200 g

### FILIÈRES BIO & pêche durable

### Listes d'ingrédients COURTES



### AU RAYON FRAIS DE VOTRE MAGASIN BIOCOOP

Apéro entre amis ou bon repas en famille ? Avec les gourmandises de la mer GOOD Océan, plus besoin de passer du temps derrière les fourneaux pour se régaler en bio !

Prêtes à déguster, ou en quelques minutes seulement, nos Tapas, Poêlée ou Aiguillettes façon Fish and Chips vous rendent la vie plus **gourmande** et plus **facile**. Nous élaborons nos délicieuses recettes à partir de quelques ingrédients bio soigneusement sélectionnés et peu ou pas transformés. Pour exalter les meilleures saveurs de la mer, dans le respect de notre santé et de celle de notre belle planète !



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[www.goodocean.bio](http://www.goodocean.bio)

301153712031 R.C.L. Paris - 8 rue de la Michodière 75002 PARIS - SAS



**Resto**

# Cuisinez plus bio!

**Il s'agit de mettre plus de bio dans les cantines et les restaurants. L'objectif n'est pas d'atteindre la lune mais simplement de plus cuisiner et de mieux nourrir.**

Pascale Solana

« T'as mangé quoi ce midi ? ». Vous posez la question ? De toute évidence, vous n'avez pas déjeuné avec votre interlocuteur, lui probablement à la cantine, vous au restaurant de votre entreprise ou au bistrot du coin comme beaucoup qui déjeunent hors de leur foyer le midi. Et, comme 68 % des Français, sans doute réclamez-vous plus de produits bio à la cantine et au restaurant (Agence bio, 2023).

Les 170 000 restaurants de France ne proposent que 1 % de bio dans leurs menus, et les 80 000 cantines, 6%. La loi Egalim a fixé un objectif de 50 % de produits de qualité ou durables, dont 20 % de bio dans la restauration collective (scolaire, universitaire, Ehpad, hôpitaux, prisons, administration...) à atteindre en janvier... 2022 ! On n'y est pas. 2023 a même vu une stagnation et une polarisation, avec des établissements

qui cherchent à s'améliorer et dépassent les 20 %, et les autres qui décrochent.

## Cause nationale

Parce que c'est un moteur pour développer l'agriculture biologique, la directrice de l'Agence bio, Laure Verdeau, réclame « plus de bio partout. Dans les restaurants, pas seulement à la cantine ou chez les étoilés, mais aussi dans les kebabs, les bistrots, glaciers, pizzerias... La consommation hors domicile, c'est 9 % des débouchés des agriculteurs bio, alors qu'elle représente 25 % pour les agriculteurs non bio ».

## ÇA C'EST BIOCOOP

**L'histoire.** En 2002, Biocoop comprend qu'il y a un besoin sociétal à combler : ainsi naît Biocoop Restauration, aujourd'hui spécialiste de la distribution bio en restauration hors foyer, des cantines en tous genres aux restaurants commerciaux, partout en France.

**L'objectif.** Développer et rendre accessible une restauration bio équitable et durable hors domicile. Mêmes valeurs, mêmes exigences que les magasins Biocoop.

**Le service.** Une offre bio et locale complète, avec 1 100 références, de l'épicerie à l'ultrafrais en passant par les fruits et légumes, dont 400 spécifiques que complètent si besoin les 9 000 références en magasins. 26 salariés.

*Elle en fait une cause nationale. Une assiette avec plus de bio, c'est moins de gaz à effet de serre (GES), de pollution ingérée et diffusée, et c'est un moyen de lutte contre la précarité alimentaire. En milieu scolaire ou universitaire, « la cantine est pour certains le premier repas du jour ou le seul équilibré », observe Yann Velly, adjoint au maire de Reims (Marne), qui compte 20% de produits bio et 19% en circuits courts dans ses cantines scolaires, plus un accompagnement des producteurs pour acquérir des labels de qualité. Le but étant de mettre en phase offres et besoins, des petites productions éparpillées et de gros volumes centralisés.*

### Réapprendre à cuisiner

Dans un paysage protéiforme où les plats peuvent être élaborés sur place (liaison chaude) ou à l'avance en cuisine

centrale (liaison froide), où les cantines sont régies en direct ou concédées à un prestataire et dépendent d'institutions variées (maternelle et primaire de la commune, collège du département...), quels sont les ingrédients de la réussite ? D'abord le soutien politique et une motivation partagée. « La question du coût n'est pas centrale », selon Marine Jobert, coordinatrice du collectif Les Pieds dans le plat qui milite pour une transition alimentaire dans la restauration collective. Il prône un maximum de fait maison. Le prêt à déballer, les fonds de sauce, les aides

culinaires ont un coût.

« Il faut réapprendre certaines techniques culinaires !

Par exemple faire des bouillons pour mouiller des céréales et réduire les grammages

en viande tout en conservant du goût », dit-elle. La place

de la viande reste parmi

les freins psychologiques à lever. Il faut aussi faire évoluer

les tâches, l'organisation

et les espaces. « Cuisiner plus

nécessite de l'appareillage,

des légumeries, quand les

écoles n'ont plus de lieux

pour. » Laure Verdeau

renchérit : il faut aussi « faire

plus de place au bio dans

les écoles de cuisine, et partout

où les légumes s'appellent

encore des accompagnements !

Apprendre le sourcing, lutter

contre le gaspillage, réussir

des plats végé sexy... ». Dans

leur ferme, ceux qui passent au bio pour nous nourrir ne se

contentent pas de remplacer

des pesticides par des produits

naturels. Ils font évoluer leur

démarche. Pourquoi en serait-il

autrement à l'autre bout de

la chaîne, en cuisine ? À la clé,

plus de sens et de plaisir. ■

#### POUR ALLER PLUS LOIN :

- un webinar pour parents motivés : [collectiflespiedsdansleplat.org](http://collectiflespiedsdansleplat.org)
- une campagne nationale : [cuisinonsplusbio.fr](http://cuisinonsplusbio.fr)
- un podcast avec Biocoop Restauration et les Pieds dans le plat à retrouver en scannant ce QRcode ou en suivant ce lien : <https://bit.ly/3zsZyVq>





# Trop chère la bio ? Pas chez **Biocoop** !

**Les « Prix engagés » de Biocoop, c'est une sélection de produits du quotidien accessibles. Leurs prix ont été construits sur des valeurs permettant à chacun de s'y retrouver, bien sûr, au producteur.**

Laure Sovel

Les produits à Prix engagés, « on les reconnaît en magasin grâce à la petite étiquette jaune qui dépasse du rayon, explique Christelle Moussa, administratrice sociétaire (collège des consommateurs) de Biocoop. Ça attire l'œil. On pourrait les confondre avec une promotion, alors que ça n'en est pas : c'est bien plus que ça ! » Ce sont certes des produits à prix accessibles, mais surtout « des produits qui ont du sens pour tous les maillons de la chaîne. Le producteur,

le transformateur, le distributeur, y compris le consommateur qui va s'engager lui aussi dans l'équation, commente Laurent Karpoff, administrateur sociétaire (collège des magasins). Ce sont les meilleurs produits conçus au meilleur moment, de manière intelligente. » Rappelons-le, Biocoop est une coopérative qui accueille dans son conseil d'administration des gérants de magasins mais aussi des représentants de groupements de producteurs,

Au magasin Biocoop Breizh  
Nature à Montfort-sur-Meu  
(Ille-et-Vilaine),  
avec Natacha Valley, salariée.

de consommateurs, de salariés de ces structures ou des magasins et services centraux de Biocoop. Ensemble, ils ont l'objectif de développer la bio, d'accélérer la transition écologique tout en contribuant à l'économie sociale et solidaire. Les Prix engagés sont un de leurs outils pour y parvenir. Ils sont le résultat d'un effort sur la marge de chaque acteur, du producteur au distributeur, afin de fixer un prix maximum accessible sans pour autant renoncer aux exigences de Biocoop, sur l'origine des ingrédients ou la composition par exemple.

## Courses quotidiennes

Cela concerne 150 produits du quotidien (lait, œufs, fromage, etc.) de marques nationales bio ou à marque Biocoop, et ce, toute l'année. Les magasins en choisissent une centaine, voire plus. Ces produits permettent aussi de solidifier des filières d'approvisionnement qualitatives, sans que Biocoop n'exerce de pression sur ses partenaires producteurs, organisés en collectifs, donc plus forts pour négocier. Laurent Karpoff donne l'exemple de ce délicieux concentré de tomates italien.

*« Les tomates sont accessibles parce qu'elles sont récoltées à la période où elles ont le meilleur goût et sont au prix le plus bas ! »* On pourrait citer aussi le steak haché ou le jambon sans sel nitrité à marque Biocoop.

Derrière ces produits, il y a souvent des collectifs de producteurs, les Paysans associés de Biocoop, comme Loeiz Lanneshoa, à Pédernec près de Guingamp dans les Côtes-d'Armor (ci-dessous), qui élève en bio des porcs nourris avec les cultures de sa ferme de 132 hectares et aussi des bovins et des volailles. À la spécialisation agricole, il a préféré rester en polyculture-élevage, comme ses parents en bio et ses arrière-grands-parents. La démarche peut aussi parfois

aider à réguler la production, des fruits et légumes par exemple, très dépendante des aléas climatiques, précise Mathieu Lancry, administrateur sociétaire (collège des producteurs).

## Salutaire pour tous

Les consommateurs plébiscitent de plus en plus les Prix engagés, et c'est tant mieux. *« D'autant qu'on est parfois moins cher que le conventionnel ! »*, affirme Mathieu Lancry. *« En tant que consommatrice, se réjouit Christelle Moussa, quand j'achète un produit à Prix engagés, je sais qu'il vaut son prix, et qu'en le choisissant, je prends soin de toutes les personnes qui l'ont conçu. Je contribue à mon idéal... »* ■



Loeiz Lanneshoa,  
Paysan associé de Biocoop,  
en Bretagne.

# Sonett – excelle.

Liquide vaisselle main citrus  
au parfum frais de lemongrass  
et aux tensioactifs végétaux



- Tensioactifs purement végétaux, particulièrement doux pour la peau
- Pour le lavage de la vaisselle à la main
- Parfum naturel et frais de lemongrass bio
- 100 % biodégradable

Avec les produits Sonett, vous nettoyez et entretenez de manière écologique, durable et naturelle. Les produits Sonett sont sans tensioactifs pétrochimiques, sans enzymes et sans activateurs de blanchiment. Ils ne contiennent ni parfums, ni colorants, ni conservateurs synthétiques. Toutes les huiles sont issues de l'agriculture biologique ou biodynamique contrôlées. Les produits Sonett sont fabriqués sans recours au génie génétique, aux microplastiques ou aux nanotechnologies et sont à 100 % biodégradables. | [www.sonett.eu](http://www.sonett.eu)

Lessives et produits d'entretien qui respectent l'eau, porteuse de vie

Sonett – excelle.



# Fiers d'être paysans

En Aveyron, pays du roquefort, ces éleveurs de brebis bio se passionnent pour leur métier et leurs animaux, dont le lait, transformé localement, est en partie destiné au Fondant de brebis, un fromage à marque Biocoop.

Marie-Pierre Chavel



Maxime Pescayre

Virginie Joffre

Tacos

« Nous travaillons de la manière la plus autonome, la plus naturelle et la plus locale possible pour produire un fromage qui préserve la planète. »

## MÉTIER DE CŒUR

Monter, descendre, puis remonter, tourner et retourner, encore un dernier raidillon, et nous voilà, à 6 km du village de Combret, au Gaec du Léné. Un élevage bio de 270 brebis laitières sur 69 hectares, à la vue imprenable. « Je me régale quand je travaille dans les champs à 900 m d'altitude, les Cévennes d'un côté, les Pyrénées de l'autre », confie Maxime Pescayre qui ne se lasse pas du panorama. Sa compagne, Virginie Joffre, et lui ont repris la ferme, déjà en bio, en janvier 2022.

Issus du milieu agricole, ils ont cédé à l'appel de la terre après avoir exercé divers métiers en lien avec la profession (technicienne troupeau, mécanicien...). « On a l'agriculture dans le sang », exprime la jeune femme avec des mots tels que « choix », « fierté », « passion ».

Ils cultivent une relation forte, voire tendre, avec les brebis. « Elles font tout le travail. Nous, on se contente de leur apporter le meilleur qu'on peut dans l'assiette. » Principalement l'herbe et les céréales produites sur la ferme, avec leur fumier pour seul engrais. Elles sont traitées au moins 180 jours dans l'année et pâturent au minimum 200 jours sous l'œil attentif du chien Tacos.

## IDENTITÉ

**Paysans associés.** Virginie Joffre et Maxime Pescayre sont membres de la coopérative Aveyron Brebis Bio, labellisée Bio équitable en France et sociétaire de Biocoop.



Avec ce poisson, j'ai tout bon !



- ✓ PRÉSERVER ma santé\*
  - ✓ RESPECTER l'environnement
  - ✓ SOUTENIR l'emploi local
- J'ai choisi !**



Riche en oméga 3,  
vitamines D et B12

Préparé avec  
des ingrédients bio

Préparé  
en Bretagne



**PÊCHE RESPONSABLE**

Démarche contrôlée par  
un organisme indépendant



\*Le maquereau est riche en vitamine B12 qui contribue à réduire la fatigue.

EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO [f @ pharedeckmuhl.com](https://www.pharedeckmuhl.com)

3 rue des conserveries - 29100 Douarnenez - SAS au capital de 26,284 864 €  
 R.C.S Quimper 443 146 873 - Siret 443 146 873 00023 - NAF 1020Z - TVA FR 50 443 146 873 - articles R. 123-237 et R. 123-238 du Code de commerce

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Pour qu'ils  
puissent  
mettre du  
beurre  
dans leurs  
épinards !



**OUI**  
à une juste  
rémunération  
de nos  
agriculteurs

Créé en mai 2020, Bio Équitable en France est un label de commerce équitable qui soutient 5000 fermes paysannes fédérées en 43 groupements et 60 entreprises de la bio dans toute la France. Plus de 650 produits labellisés Bio Équitable en France sont actuellement disponibles.

[www.bio-equitable-en-france.fr](http://www.bio-equitable-en-france.fr)

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

Agir

# LA POIRE

**Fondante, sucrée, juteuse, fine, délicate, gourmande, peu calorique, vitaminée, et bio bien sûr... je suis... ? Une belle et bonne poire !**

Pascale Solana

## Sa vie

Il faut au moins trois ans pour récolter les premiers fruits du *Pyrus communis*, ou poirier, de la famille des rosacées. Certains arbres peuvent vivre 200 ans, comme dans les vergers du Domfrontais en Normandie, uniques en Europe.

## Ses origines

Originaires d'Asie centrale, la poire aurait commencé à être cultivée il y a plus de 4000 ans avant J.-C. en Chine. Il en existe des milliers de variétés, mais, en France, une dizaine sont à l'étal. Les poires d'été sont disponibles jusqu'en octobre (guyot, williams...), celles d'automne et d'hiver prenant le relais (conférence, comice, ou encore beurré hardy, louise-bonne...).

## À table

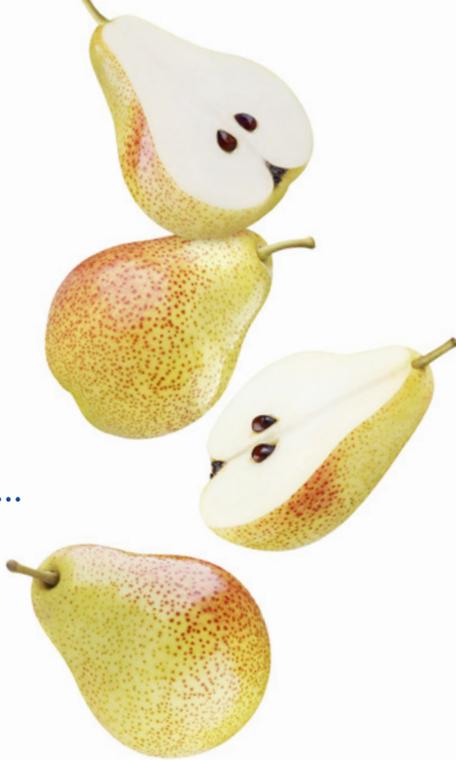
Sucrée, salée, de l'entrée au dessert en passant par le fromage, la poire régale, crue ou cuite : 5 à 10 min pour la poêler et garder son croquant, 8 min à la casserole pour la réduire, 10 à 20 min pour la compoter, 30 min au four.

## Malin

Une fois ouverte, la poire voit sa chair brunir à l'air : pensez au jus de citron qui empêche l'oxydation.

## Parlons poire

La langue française use joyeusement de la poire. Ainsi « se fendre la poire », c'est rire franchement – poire désignant en argot le visage depuis une caricature de Louis Philippe au XIX<sup>e</sup> siècle – d'« une bonne poire », c'est-à-dire une personne qui se laisse



berner facilement, « entre la poire et le fromage », à la fin du repas, qui veut dire de façon informelle dans la conversation, ou bien à la hâte, mais toujours... en « gardant une poire pour la soif », soit en étant prévoyant ou économe.

## ÇA C'EST BIOCOOP

- **Origine.** Les magasins se fournissent auprès des groupements régionaux de producteurs sociétaires de Biocoop, les Paysans associés, ou en direct auprès des producteurs autour d'eux, selon la disponibilité.
- **Commercialisation.** Elle suit toujours la saison. Les variétés sous licence, sur lesquelles il faut payer des royalties, sont écartées.

# Raconter une histoire

Le concept de *L'Inattendu*, le restaurant qu'Émilien Rouable a ouvert en 2022 à Villecresnes (Val-de-Marne) en banlieue parisienne, c'est de ne pas en avoir ! Formé au Maxim's, au Fouquet's et à l'Orangerie, ce chef veut rester libre de raconter des histoires gourmandes, d'inventer à l'instinct des mélodies gastronomiques ou *street food* avec les ingrédients, comme ils arrivent. Ceux du moment et bio de préférence. Tenez, la poire justement !



## C'est quoi une bonne poire pour vous ?

Une personne sympa !

## Non mais sérieux ?!

Tout dépend de la variété. Une williams par exemple doit être bien juteuse. Elle dégouline quand vous mordez dedans, comme dans une bonne tomate ! La conférence, moins fragile et plus ferme, tient bien à la cuisson.

## Pourquoi c'est important, la saisonnalité ?

C'est à la bonne saison que le produit donne ce qu'il a de meilleur. Les poires d'automne, par exemple, sont dans l'aisance... à l'automne ! Pour en avoir toute l'année,

je la prépare en *pickles* dans un mélange d'eau, de sucre et de vinaigre. Elle traverse toutes les saisons et accompagne un plat salé, comme du poisson, ou sucré. J'insiste auprès de mes stagiaires pour qu'ils développent leur sens de l'observation quant aux saisons. Les légumes à la peau épaisse qui se protègent du froid dans le sol se cuisinent l'hiver, ceux qui sont tout en extérieur, l'été. Pourquoi aller à l'envers ? De plus, respecter la saisonnalité, c'est mieux pour le porte-monnaie. Dans ma cuisine, je privilégie aussi la proximité et le bio autant que possible. Certains de mes produits viennent d'une ferme bio locale.



## Pourquoi bio ?

Pour la confiance. Si j'ai peur de me gratter le visage après avoir touché un fruit traité, c'est embêtant quand même ! J'ai l'impression qu'il n'est pas propre. Je me moque qu'il y ait un défaut visuel. Les traitements chimiques, c'est un peu comme un maquillage excessif, de l'artifice trompeur.

## Un petit truc à vous sur la poire ?

La faire revenir en quartiers dans une poêle avec de l'huile ou du beurre. Mouiller à niveau à l'eau, pour une cuisson toute douce. La poire est cuite lorsqu'on peut enfoncer un cure-dent dans la chair.

## Miam... Et après ?

À vous de raconter l'histoire que vous voulez avec des épices, du curry, de la fleur d'oranger, etc. ! ■

# DIÉTAROMA

LABORATOIRE EXPERT DEPUIS 1927

## EXIGEZ LA QUALITÉ

L'efficacité en ampoules et en comprimés



ORIGINE FRANCE  
OU MAÎTRISÉE



HAUTE CONCENTRATION  
EN ACTIFS



EXTRACTION  
INNOVANTE



Vous souhaitez en savoir plus  
sur nos engagements



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Laboratoires Diétaroma - 721 avenue des Granges - 69240 THIZY LES BOURGS

LAETITIA DOSCH

# La parole est à la défense

Celle qu'on connaissait surtout comme actrice sort son premier long-métrage, *Le Procès du chien*. Cette comédie aux accents écoféministes met un coup de projecteur sur le malaise de la condition animale. Des deux côtés de la caméra – elle incarne aussi l'héroïne –, Laetitia Dosch interroge sur ce que sont les causes perdues et sur les raisons de se battre pour elles.

Propos recueillis par Gaïa Mugler-Thouvenin

## BIO EXPRESS

- Née en **1980**, Laetitia Dosch est comédienne, réalisatrice, metteuse en scène, diplômée des cours Florent et de La Manufacture. Elle vit entre Paris et Lausanne (Suisse).
- Elle joue notamment dans *La Bataille de Solferino* (**2012**), de Justine Triet, est l'héroïne de *Jeune Femme*, de Léonor Serraille, *Caméra d'or* **2017**, et est nommée aux César à cette occasion.
- De sa filmographie fournie, on retiendra qu'elle est nommée meilleure jeune espoir **2018** aux César et cumule deux prix d'interprétation.
- La cause animale s'incarne dans sa vie professionnelle avec *Hate* (**2018**), pièce qu'elle crée et joue en binôme avec un cheval.
- En **2021**, elle conçoit l'émission *Radio Arbres* (France Culture), une libre-antenne où les végétaux racontent leurs soucis.
- En avril **2024**, *Le Procès du chien* rejoint la sélection Un certain regard au Festival de Cannes.



« Ce film, c'est un chant d'amour à tous les irrécupérables de la société. »



• • •

**Que raconte *Le Procès du chien* ?**

L'avocate Avril Luciani est spécialiste des causes perdues. Un jour, elle reçoit Dariuch, un maître un peu branquignol, malvoyant, et son chien, Cosmos. Cosmos a mordu trois fois, dont une femme, au visage. Cette dernière porte plainte contre le maître, ne pouvant porter plainte contre le chien, qui est assimilé, dans le droit, à une chose. Mais au procès, Avril parvient à convaincre le juge que Cosmos n'est pas une chose : il sera donc jugé comme un individu potentiellement responsable de ses actes. Le procès bouleverse la ville et la vie d'Avril...

**C'est un film écoféministe ?**

Oui ! Avril se reconnaît dans le chien. Comme le chien et les autres espèces vivantes, qui ont été transformés et exploités pendant des milliers d'années, les femmes ont été dominées et asservies longtemps. Mais c'est aussi un film sur les marginaux : les gens pas communs sont beaux, et surprenants, et dans cette surprise, ils font rigoler autant qu'ils touchent. Ce film, c'est un chant d'amour à tous les irrécupérables de

**L'INTERVIEW DE... KODI LE CHIEN****DANS QUELLE FORÊT AIMERIEZ-VOUS COURIR ?**

Celle près de Gimel, en Suisse, pour entendre les loups.

**QUEL(LE) MAÎTRE(SSE) CÉLÈBRE RÊVERIEZ-VOUS D'AVOIR ?**

Je ne voudrais pas changer mon humaine, Juliette, connue pour avoir gagné *La France a un incroyable talent*\*

**VOS PROCHAINS FILMS ?**

J'aimerais avoir des rôles plus complexes. On enferme toujours les chiens dans leur rôle

de chien. Détective, médecin, j'aimerais plus de diversité.

**QUI SOUHAITERIEZ-VOUS MORDRE ?**

Quelqu'un de cuit.

**SI VOUS N'ÉTIEZ PLUS ACTEUR, VOUS SERIEZ CHIEN GUIDE, DE BERGER OU... ?**

Un loup !

**ET SI VOUS ÉTIEZ UN AUTRE ANIMAL ?**

Une taupe, pour voir les galeries au fond des terriers que je tente de creuser.

\*Une émission de télévision.

la société, à ceux qui ne sont pas acceptés, pas acceptables. Cosmos ne l'est que tant qu'il est « mimi ». Il cesse de l'être dès qu'il a un comportement de loup, de chien avec ses règles de chien. D'ailleurs, ce qui est fou légalement, c'est qu'il ne peut être tué que parce que son maître est handicapé !

**Pourquoi avoir choisi la comédie ?**

La comédie oblige à être très simple dans sa façon de s'exprimer, parce que c'est pour tout le monde, c'est convivial, et ça permet de toucher toutes sortes d'individus.

Je voulais aussi qu'on s'amuse, parce que la vie est lourde et difficile pour tant de gens ! Alors je voulais qu'ils passent un bon moment grâce au film, tout en travaillant sur le statut de l'animal, l'exploitation des individus et d'autres êtres vivants que nous.



**Ce n'est pourtant pas qu'une comédie, le tragique, le poétique, la tendresse s'y rencontrent dans un bel équilibre. Pourquoi un tel mélange de genres ?**

Ma vie, ma journée peuvent commencer comme une comédie et finir en thriller ou tout à fait autrement. Le ton de la vie est très variable et plein de surprises, en fait ! Le film ressemble à ma vie.

**Le chien Kodi est-il un bon acteur ?**

Excellent, même si sa dresseuse, Juliette, dit que le cinéma doit rester un hobby pour lui. On a très bien traité Kodi sur le plateau, ce qui n'est pas facile avec des centaines de personnes en mouvement, beaucoup d'argent en jeu, de pression... Il vient de la rue et a été récupéré en refuge à 2 ans. C'est quelqu'un qui a beaucoup d'émotions différentes et qui peut aller du chien très mignon jusqu'à la violence ; il a une vraie mélancolie en lui. Enfin, c'est un chien ultra-émouvant.

**Quelqu'un ?**

Ce n'est pas un lapsus. Son nom est au générique, sur l'affiche. C'est un sacré acteur ! Il comprend le mot « coupé ». Bien sûr, il y a eu des os, aussi. Par exemple, deux semaines avant le tournage, il n'arrivait toujours pas à hurler comme un loup, alors que c'était central !

**Êtes-vous éco-anxieuse ou éco-joyeuse ?**

Peut-on être l'un sans l'autre ? Je suis concernée par notre responsabilité dans notre consommation, et j'ai envie de jouer un rôle à ce sujet en tant qu'actrice culturelle.

**Quelles sont les urgences ?**

Arriver à faire évoluer notre pensée sur notre façon d'exploiter, de dominer l'autre, en général. Que l'on parle des femmes, des minorités, de l'agriculture...

...

•••

### Est-ce que ça vaut le coup de se battre pour une cause perdue ?

Elle sera toujours moins perdue si on se bat pour elle que si on ne s'en occupe pas. Ça donne du sens à la vie. Et puis les causes perdues ne le sont pas toujours autant qu'elles peuvent le paraître : pensez au Front populaire de 1936 et ses congés payés, qui semblaient être une cause perdue initialement. Enfin, j'aime les gens qui se battent pour ce en quoi ils croient.

### Mais c'est dur de se battre, non ?

Oui, comme Avril, on peut se sentir submergé, dépassé et se retrouver en *burn-out* militant. Il y a une question de bonheur et d'équilibre à se poser. Il faut contrebalancer cette dureté avec l'amour, la fête... Ce qui m'aide, c'est de penser aux plantes qui poussent dans l'adversité.

### Quelle place tient l'écologie dans votre vie ?

Je ne prends pas l'avion, je me nourris chez Biocoop. Je ne suis pas végétarienne, mais je limite ma consommation de viande, car j'ai conscience de la maltraitance animale. C'est d'ailleurs un point où je suis encore en dissonance cognitive. D'autant que j'ai un lien très fort avec les animaux et les végétaux. Donc mon rapport à l'écologie est en mouvement.

### Notre société a-t-elle un problème dans son rapport aux animaux ?

Oui. Les animaux sont assimilés à des biens : quand tu les tues, tu ne les tues pas, tu les détruis. C'est pratique, on peut ainsi tuer tous les animaux qu'on veut pour se nourrir. La question du statut animal commence à changer, entre animaux sauvages et



Kodi (alias Cosmos) avec, dans le rôle de son dresseur dans le film, l'acteur Jean-Pascal Zadi.

d'élevages... c'est troublant et on voit que ce statut n'est pas clair, quelque chose est ambigu jusque dans la loi. Ça peut et doit donc changer.

### A-t-il fallu beaucoup se documenter pour le film ?

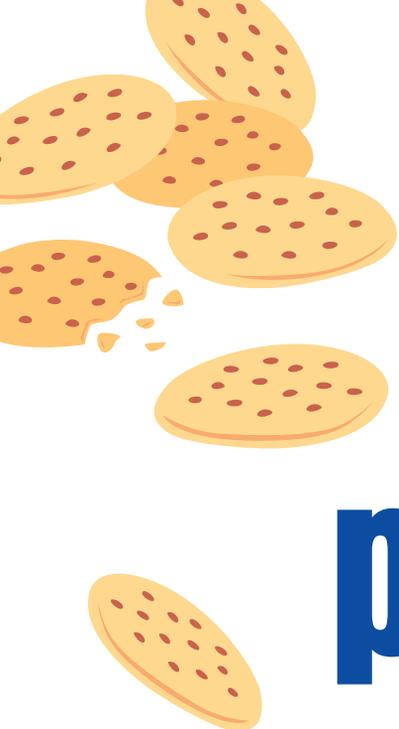
Je suis nourrie de ces sujets depuis des années. Des collectifs féministes suisses, des groupes de l'association L214 jouent dans le film. Dans plusieurs scènes, il y a des militants, des gens de la société civile, et non des acteurs. Une juriste nous a beaucoup aidés aussi.

### Où et quand voir *Le procès du chien* ?

Dès le 11 septembre dans 300 salles françaises. Puis sur Canal+, France 2 et sur la RTS. ■

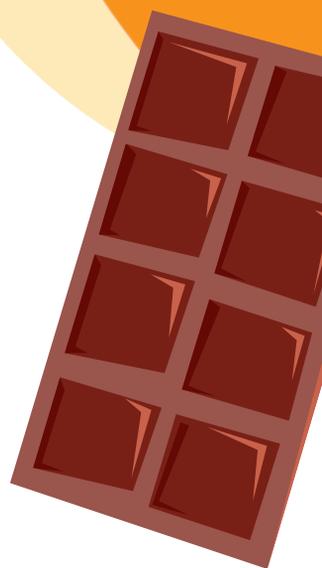
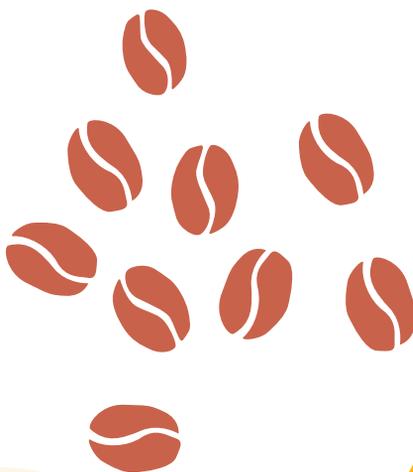


L'INTERVIEW INTÉGRALE  
DE LAETITIA DOSCH EN SCANNANT  
CE CODE OU SUR [BICOOP.FR](https://biocoop.fr),  
RUBRIQUES QUI SOMMES-NOUS ? /  
NOTRE MAGAZINE CULTURE BIO /  
INTERVIEWS



# En pratique

Pour vivre les saisons  
bien dans son corps, dans sa tête  
et dans sa maison,  
voici une sélection de produits  
choisis pour vous !



## FONDANT ET CROQUANT

### LES TOFOUS AU FROMAGE

Soy lance deux nouveaux tofous à la texture fondante et croquante à la fois, ultra gourmands. Une recette mozzarella, tomates marinées, graines de tournesol grillées et basilic, et une recette fromage de chèvre, figes séchées, et noisettes grillées. Facile à réchauffer à la poêle ou à déguster froid en salade. Les tofous Soy sont fabriqués en France à Revel (Haute-Garonne) avec du soja du Sud-Ouest.

**Tofou mozzarella tomate et Tofou chèvre figue, 180 g**  
Soy : [soy.fr](http://soy.fr)



## AMERICAN STYLE

### LE COOKIE GRAND FORMAT

Découvrez la nouveauté de Nature & Cie : des cookies bio, sans gluten et végane au format américain. Des biscuits grand format en sachet individuel, dans vos magasins Biocoop, souvent près de la caisse. C'est le produit idéal pour un goûter sans gluten et gourmand.

**Cookie coco, citron vert et macadamia et Cookie noisette, 47 g**  
Nature & Cie : [nature-et-cie.fr](http://nature-et-cie.fr)



## AIDE-MÉMOIRE

### TONUS INTELLECTUEL MARIN

Mémoire DHA est élaboré à partir d'éléments marins et de plantes, dont le ginkgo et le chrysanthellum. Le DHA de poissons sauvages contribue au fonctionnement normal du cerveau. C'est l'indispensable de la rentrée et des périodes d'examen, quand l'organisme subit d'intenses pressions. Mémoire DHA aide à soulager le stress en soutenant l'équilibre du système nerveux et en favorisant la mobilisation intellectuelle.

**Mémoire DHA, 10 ampoules de 10 ml**  
Laboratoire Verlav



## FLOCONS DE LEVURE BIO

### COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Sans gluten ou maltés, les flocons de levure bio Bioreal ne sont pas seulement idéals pour assaisonner les plats froids et chauds tels que les salades, les soupes, les légumes ou le riz. Ils le sont aussi pour la fabrication de substituts de fromage végétaliens. De plus, ils contiennent des vitamines, minéraux et protéines naturels, et sont donc parfaits pour une alimentation végétarienne et végétalienne.

**Flocons de levure nutritionnelle et Flocons de levure maltée, 100 g**  
Bioreal : [bioreal.de/fr](http://bioreal.de/fr)



## BIO ET ONCTUEUX

### UN AMOUR DE ROQUEFORT

Gabriel Coulet est une entreprise aveyronnaise, familiale et indépendante depuis cinq générations. Le Roquefort Gabriel Coulet, issu de l'agriculture biologique, se caractérise par une pâte de couleur blanc ivoire et par de belles ouvertures réparties jusqu'au talon afin de permettre à *Penicillium roqueforti* de se développer. L'action du *Penicillium roqueforti* sur la pâte donne cette onctuosité et ce goût spécifiques au Roquefort Gabriel Coulet.

**Roquefort bio AOP**  
Gabriel Coulet : [gabriel-coulet.fr](http://gabriel-coulet.fr)

## MAISON SAINTE

### C'EST DANS LES TUYAUX

L'entretien innovant aux enzymes en un seul geste par mois. Pour un entretien simple et efficace des canalisations de la maison (lavabos, baignoires, douches, éviers...), des fosses septiques et équipements d'assainissement. Triple action : nettoie, désodorise et prévient les bouchons. Traitement microbiologie longue durée : trente jours d'efficacité, selon le débit d'eau.

**Bâtonnets canalisations, boîte de 12**  
Arcyvert : [arcyvert.com](http://arcyvert.com)



# Irrésistible, leur Tofou au fromage !

Pour tous ceux qui ont une piètre idée du tofu, Soy a mis les petits plats dans les grands et lance deux variétés très gourmandes.

Véronique Bourfe-Rivière

Ils connaissent bien leur sujet : ils sont les pionniers français du tofu, qu'ils orthographient « tofou ». Depuis plus de quarante ans, Soy, une marque de Nutrition et Santé, invente de nouvelles recettes pour que toute la famille puisse se régaler dans le cadre d'une alimentation végétarienne. Le tofu est un caillé de soja, sa texture rappelle un peu celle de la feta, avec un goût relativement neutre. Il se décline en plusieurs variétés. Nature, fumé ou en diverses versions aromatisées, il fait de plus en plus d'adeptes car c'est une excellente alternative végétale aux protéines animales. Fou de son « tofou », Soy a pensé à tous les réfractaires. Pour eux, la marque vient de créer deux variétés hypergourmandes et moelleuses : l'une aromatisée à la mozzarella, avec des tomates marinées, des graines de tournesol grillées et du basilic. Et l'autre au fromage de chèvre français, avec figues séchées et noisettes grillées. Les deux fromages sont sans présure animale.

« Ils sont vraiment gourmands, commente Pascal Maignan, directeur commercial, et devraient séduire de nouveaux consommateurs. » Carrés, ces tofou tiennent bien à la cuisson. « On peut les passer au four, les snacker à la poêle ou les intégrer dans des recettes », explique-t-il. Riches en protéines, ils bénéficient du Nutri-Score A.

**« Avec nos tofous gourmands, nous espérons séduire de nouveaux consommateurs. »**

Pascal Maignan, directeur commercial



CHEZ BIOCOOP



Tofou Herbes,  
250 g



Tofou Nature,  
250 g



Tofou Fumé,  
250 g



Tofou Gourmet Thai,  
250 g

Soy, spécialiste du soja en France, en a monté la 1<sup>re</sup> filière bio française pour l'alimentation humaine. Elle est labellisée Biopartenaire (commerce équitable) et toujours dans le Sud-Ouest. « Nous aidons les producteurs à investir dans les silos, le matériel, dans le choix des variétés, et les rétribuons à leur juste valeur avec un coût de la graine de soja plus élevée que le marché », assure le directeur commercial. Ce partenariat permet à Soy de disposer exactement de la qualité souhaitée. L'atelier de Revel (Haute-Garonne) bénéficie d'une eau très pure, indispensable pour fabriquer un bon tofu.

soy.fr

# Food4Good

Produits de la mer éco-responsables

## TOUT LE PLAISIR D'UN FILET DE CABILLAUD PANÉ

aux 5 GRAINES BIO



GRAINES - DE - FRANCE

Courge, millet, lin brun, tournesol et

KASHA (sarrasin toasté)



CABILLAUD issu de nos filières durables en Islande, acheminé par bateau

AU RAYON SURGÉLÉ

ECO-RESPONSABLE

ÉTUI CARTON FSC SANS PLASTIQUE

1% FOR THE PLANET

DÉCOUVREZ AUSSI DANS VOTRE MAGASIN BIOCOOP



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[www.food4good.fr](http://www.food4good.fr)

Food4Good SAS 8 rue de la Microdémie 75002 PARIS RCS Paris 505 544 417

# Un bon teint vaut mieux que deux tu l'auras !

Fraîchement issue de la recherche en cosmétique naturelle de lavera, la gamme Glow by Nature a sélectionné le meilleur pour redonner aux peaux fatiguées l'énergie qu'elles méritent.



100 %  
cosmétiques  
naturels certifiés



## Naturkosmetik made in Germany

Depuis 1987, l'ambition de Thomas Haase, fondateur de la marque lavera, n'a pas changé : découvrir les secrets de la beauté de la nature pour concevoir des cosmétiques non seulement efficaces et naturels, mais aussi accessibles à tous. Inspirés par la diversité et les richesses naturelles, ses cosmétiques sont imaginés et fabriqués dans la région de Hanovre.



**lavera**  
NATURKOSMETIK



**Soin de jour et Sérum  
Glow by Nature,  
Pot de 50 ml et flacon  
de 30 ml**

- Bio et végane
- Certifiés Natrue et Peta
- Sans huiles minérales, parfums artificiels, colorants, ni conservateurs

## Glow by Nature

Complémentaires, les nouveaux soins de jour et sérum de la gamme Glow by Nature offrent une routine de beauté ultraréconfortante pour la peau. En associant le principe actif anti-âge de la coenzyme Q10 à la propriété antioxydante de la vitamine C, lavera obtient un véritable *booster* naturel. La peau fatiguée retrouve éclat et fraîcheur.

## La vraie recette

Lavera ? Le mot provient du latin *verum* qui signifie « vrai ». Pour lavera, le seul vrai soin est naturel. Et parce que la démarche est sincère, la marque défend l'idée de produits sains dans des contenants les plus durables possibles. À l'exception de son couvercle, le pot du soin de jour est composé à 90 % de verre recyclé ; le flacon du sérum est quant à lui recyclable, comme les emballages cartonnés, à 100 % en fibres recyclées.

[lavera.fr](http://lavera.fr)

# Des Happy Hours toute la journée

Bio ? Oui. Gourmand ? Bien sûr ! Sain ? Très certainement. Un en-cas Happy Hours en Biovallée, c'est l'assurance d'un plaisir authentique créé par une équipe passionnée et engagée dans la Drôme.



## Amande Sésame Miel

- Sans ajout de matière grasse, sans gluten ni additif
- Fabrication française (Drôme)
- Teneur en sucre limitée
- Ingrédients 100 % bio
- Au rayon vrac

## Un bon moment en perspective

Des amandes pralinées au miel et enrobées de graines de sésame... Vous en rêviez ? Happy Hours l'a fait. Accrochez-vous car l'imagination et la gourmandise de l'équipe drômoise ne s'arrêtent pas là ! Foncez au rayon vrac pour retrouver l'Amande Sésame Miel et d'autres recettes irrésistibles de Happy Hours en Biovallée.



## Tout a commencé...

... dans la cuisine d'Audrey Dangauthier, il y a dix ans. Avec ses amis, cette ingénieure en agroalimentaire amoureuse des bonnes choses met au point la technique du toasté sans additif ni ajout de matière grasse, puis celle du double enrobage. L'aventure est lancée et bien lancée puisqu'elle rassemble aujourd'hui 17 personnes sur l'écosite Biovallée dans la Drôme.

## Le bon équilibre

Proposer des recettes gourmandes, innovantes et faites maison grâce à des produits de qualité : telle est la volonté de cette équipe d'artisans torréfacteurs et transformateurs de fruits secs, fruits à coque et graines. Leur recette ? Mélanger le savoir-faire, l'engagement, la qualité et la convivialité. Remuez doucement et dégustez !

[happyhoursenbiovallee.com](http://happyhoursenbiovallee.com)

## L'expert du cuir chevelu

Pour tous ceux qui ont des inconforts du cuir chevelu, Dermaclay a créé un après-shampooing spécialement adapté. Même les plus sensibles peuvent enfin prendre soin de leurs cheveux !



### L'importance d'un cuir chevelu sain

Le cuir chevelu représente la seule partie vivante des cheveux. Les cheveux ont besoin d'une base saine, tout comme une plante a besoin d'un sol fertile pour s'épanouir. Mais au quotidien, notre cuir chevelu est agressé : lavages fréquents, usage de sulfates ou silicones, chaleur...

### Prendre soin des plus sensibles

Avec sa texture légère et fraîche, cette gelée apaisante est la solution naturelle pour de beaux cheveux démêlés, souples et brillants dans le respect du cuir chevelu fragile. Ce soin au PH doux associe l'aloë vera et la glycérine végétale pour l'hydratation, l'achillée millefeuille pour l'apaisement, et un prébiotique pour le microbiome.

### Une routine complète pour de beaux cheveux

Pour compléter le soin des cheveux et cuirs chevelus délicats, est disponible dans la gamme le shampooing cuir chevelu sensible à l'argile rose et au calendula.



**Dermaclay**  
COSMÉTIQUE ACTIVE BIO

Soin Après-shampooing Cuir chevelu sensible, 200 ml

- 99 % d'origine naturelle
- Brillance & démêlage
- Apaise & rééquilibre

[dermaclay.fr](http://dermaclay.fr)

## La touche d'émotions en infusion

Quand la recherche contemporaine rencontre le meilleur de la nature pour prendre soin de nous.

### Bienfaits des plantes

Dans la gamme des tisanes Émotion Deva, je voudrais... l'Immunité ! En associant l'échinacée et le thym qui aideraient à soutenir le système immunitaire, le romarin qui contribuerait à lutter contre la fatigue et la fraîcheur de la menthe douce, Deva crée une infusion visant à booster les défenses immunitaires et à préserver l'intégrité émotionnelle.

### La gestion naturelle des émotions

Installé dans le Vercors depuis 1986, le Laboratoire Deva s'attache à poursuivre le travail commencé par le Dr Edward Bach, médecin britannique du XX<sup>e</sup> siècle, qui, avec une approche holistique de la santé, utilise des essences florales pour rétablir l'équilibre émotionnel et favoriser le bien-être global. À travers une recherche contemporaine et vivante, grâce aux plantes et élixirs floraux préparés selon la méthode originelle du Dr Bach, la tisane Émotion Immunité propose une aide pour booster la vitalité.

### Dégustation

Dans l'eau frémissante d'une tasse de 25 cl, laisser infuser 5 à 10 min, puis s'installer confortablement pour profiter du moment.



**DEVA**

Tisane Émotion Immunité, 32 g

- 20 sachets compostables
- Plantes à 100 % issues de l'agriculture biologique
- 100 % origine France

[deva-lesemotions.com](http://deva-lesemotions.com)

# Le nec plus ultra des thés verts japonais

Née d'une histoire d'amour franco-japonaise, l'entreprise familiale Aromandise a fait de l'art de vivre et du bien-être son credo. Vingt ans déjà qu'elle initie le palais de ses consommateurs aux subtilités des meilleurs thés verts bio cultivés sur le terroir japonais d'Uji près de Tokyo.

Céline Faucon

Dans la famille Pryet, il y a Michel, le père français, Yumi, la mère japonaise, et leurs deux filles, Alice et Elsa, aujourd'hui en passe de reprendre les rênes de l'entreprise créée en 1993. Ardents défenseurs de produits authentiques et écologiques, ils ont d'abord commencé par commercialiser des encens traditionnels et naturels avant de développer une large gamme d'épicerie bio. « *A priori éloignés, les deux univers reposent chacun sur des pratiques culturelles et traditionnelles encore très quotidiennes en Asie. Après tout, le bien-être passe aussi par l'alimentaire* », explique Alice Pryet. C'est dans cet esprit que la famille Pryet lance sur le marché français une gamme de quatre thés verts japonais tous cultivés artisanalement en agriculture biologique dans la région d'Uji (près de Tokyo), à une époque - la fin des années 1990 - où le matcha était loin d'être aussi tendance.

**« Nos producteurs de thé vert ont contribué à la mise en place du label JAS Organic, l'équivalent japonais de notre AB. »**

Alice Pryet, directrice générale

AROMANDISE

CHEZ BIOCOOP



Thé vert bio sencha, 85 g



Poudre de thé vert bio matcha, 50 g



Thé vert genmaicha, 100 g

« Pour des palais européens pas forcément habitués aux notes fraîches et umami\* des thés verts japonais, il n'y a pas mieux que le genmaicha et le hojicha pour commencer avant d'essayer le sencha puis le matcha, qui reste un thé un peu à part. »

## Plus que du thé, un art de vivre !

Riche en antioxydants et en théanine (un acide aminé aux vertus relaxantes), le thé vert serait une boisson aussi bonne pour le cerveau que pour le système immunitaire. « *Au Japon, c'est une boisson presque plus quotidienne que l'eau* », constate Alice Pryet. Mais attention à son mode de préparation : on ne plaisante pas avec ! « *Il ne faut jamais trop l'infuser. Le sencha, par exemple, c'est une minute maximum avec une eau chauffée à 80 °C. En revanche, on peut réinfuser les feuilles deux ou trois fois derrière sans perdre en qualité gustative.* » Et le fameux matcha alors ? Le mieux, c'est d'approvoiser son goût en lui ajoutant du lait pour réussir ensuite à le déguster comme les puristes, nature et sans sucre !

\* Il s'agit de la cinquième saveur (en plus du sucré, du salé, de l'acide et de l'amer) très présente dans les fromages, le thé vert et les viandes fumées.

[aromandise.com](http://aromandise.com)

## La semoule qui vous veut du bien

Idéale pour réaliser de nombreuses préparations, la semoule de blé bio Markal s'adapte aux envies.



### À 88 ans, toujours aussi bio !

Pionnier du bio, meunier et céréalier depuis 1936, Markal facilite une alimentation gourmande et saine au quotidien. Grâce à un savoir-faire traditionnel et à des produits issus des meilleurs terroirs, la qualité, l'authenticité et le goût ne font qu'un.

### Simple et équilibré

La semoule de blé est une excellente source de fibres et de protéines (3,1 g et 10 g pour 100 g). On la déguste après cuisson de 10 min à feu doux dans 3 fois son volume d'eau bouillante.

### Dégustation

Facile et rapide à cuisiner, elle est parfaite en accompagnement ou comme ingrédient dans une grande variété de recettes salées ou sucrées. Gâteaux ou flans, quenelles, potages, gnocchis, focaccias, pâtes maison : la liste est aussi longue que gourmande !



### Semoule blanche de blé dur grosse, 500 g

- 8 portions de 62,5 g
- Origine Italie
- À conserver dans un endroit frais, sec, à l'abri de la lumière

[markal.fr](http://markal.fr)

## L'émotion guatémaltèque !

Le café Guatemala pur arabica, c'est la garantie d'une tasse de café aux saveurs délicates, authentiques et écoresponsables.



### Café en grains Guatemala pur arabica, 500 g

- Commerce équitable Fair for Life
- Torréfaction artisanale
- Intensité : 5/10

### La passion du voyage

Depuis 1999, Destination explore le monde en quête des meilleurs grains de café issus de l'agriculture biologique et du commerce équitable. Puis, c'est à Cestas, près de Bordeaux, qu'a lieu la lente torréfaction qui confère au café ce goût si riche.

### Doux et subtil

Les cafés pur arabica du Guatemala figurent parmi les plus fins du monde. En provenance de plantations durables pour les producteurs et l'environnement, le café Destination promet une agréable dégustation grâce à un corps doux et de délicates notes fruitées.

### Préparation et conservation

Pour un dosage optimal, compter une cuillère à soupe par tasse, soit 7 à 10 g. Idéal pour une machine à grains automatique, ce café peut aussi être moulu et utilisé en cafetière filtre. Après ouverture, conserver le sachet bien fermé au bas du réfrigérateur.

[destination-bio.com](http://destination-bio.com)

William Marotte, membre de la Sicarrapam, en cueillette de fleurs de sureau. Photo © Maxcasa/Arcadie

# Herbier

Aromatiques et Médicinales

## L'engagement, c'est aussi dans la durée

Quel plaisir de développer dans la durée une relation de confiance ! Nous sommes fières de travailler depuis 1998 avec les cueilleuses et productrices de la SICARRAPAM en Auvergne qui sont particulièrement soucieuses de la préservation des plantes sauvages récoltées.

**PARTENARIAT LABELLISÉ  
COMMERCÉ ÉQUITABLE  
DEPUIS 2009**



En savoir plus sur ce partenariat



Herbier est une marque **ARCADIE**, spécialiste des épices et infusions bio depuis 1990, basée en Occitanie  
484 avenue Émile Antoine - F-30340 Méjannes-les-Alès - SIREN : 393 025 697 - RCS Nîmes B 393 025 697 - SA au capital de 1 473 685€

Nos engagements et nos produits :  
arcadie.fr f tisanesherbier

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - [www.manger-bouger.fr](http://www.manger-bouger.fr)

## PEAUX MATURES

### LE RITUEL ANTI-ÂGE

Spécialement formulé pour les peaux matures, le Soins de nuit Régénération My Age de lavera offre une expérience de soins complète. La composition de principes actifs à base d'hibiscus bio et de céramides nourrit intensément la peau et réduit efficacement les taches pigmentaires. Certifiés Natrue, sans microplastiques ni silicones, ce soin propose une formule anti-âge efficace.



**Soins de nuit Régénération My Age, 50 ml**

**lavera : [lavera.fr](http://lavera.fr)**



## CHOCOLAT NOIR

### ÉQUITABLE ET TRÈS GOURMAND

On craque pour la nouvelle gourmandise de Kaoka : une épaisse tablette de chocolat noir origine São Tomé, généreusement garnie d'éclats d'écorces d'oranges confites et d'éclats d'amandes et de noisettes caramélisés. Que dire de plus ? Un délice bio équitable (sans *mass balance*, qui mélange équitable et non équitable) avec du cacao « zéro déforestation ».

**Écorces d'oranges confites, amandes et noisettes, 180 g**

**Kaoka : [kaoka.fr](http://kaoka.fr)**

## FAIT MAISON

### PITA, NAAN, WRAP

Ce mix trois en un permet de réaliser, selon l'ajout d'eau ou de yaourt, de délicieux wraps, pains pita et naans au goût légèrement épicé. Avec un sachet, vous réaliserez six galettes qu'il ne restera plus qu'à garnir. À base de farine T65 des Pays de la Loire, de levure boulangère, de sel de Guérande et de cumin, des ingrédients simples pour une recette facile à préparer. Élu Meilleur produit bio 2023.



**Préparation pour wraps, pains pita et naans, 200 g**

**Nat'Ali : [nature-aliments.com](http://nature-aliments.com)**

## LA PAUSE GAUFRETTE

### PAR ICI LES GOURMANDS

Ces gaufrettes croustillantes à l'épeautre sont fourrées avec une crème délicieusement fondante à la véritable vanille Bourbon ou au chocolat. À la fois *crunchy* et *creamy* pour deux fois plus de plaisir. Idéales

pour le goûter, les pauses gourmandes accompagnées d'un thé ou d'un café, et pour accompagner les glaces.



**Gaufrettes à l'épeautre vanille et Gaufrettes à l'épeautre chocolat, 100 g**

**Rapunzel Naturkost : [rapunzel.fr](http://rapunzel.fr)**

## COMME CHEZ LE COIFFEUR

### TOUTE BOUCLÉE

Deux fois plus de définition et deux fois moins de frisottis pour sublimer les boucles ! Ce soin coiffant sans rinçage Centifolia offre une double action. La crème protège et définit, le gel apporte un effet gainant et anti-frisottis. En un seul geste, vos boucles sont dessinées, protégées et fixées sans effet carton. Idéal pour les cheveux bouclés, frisés et crépus. Efficacité professionnelle validée par des coiffeurs.

**Gel crème définisseur boucles 2 en 1, 150 ml**

**Centifolia : [centfoliabiio.fr](http://centfoliabiio.fr)**



## HYGIÈNE INTIME

### LA DOUCEUR DES FLEURS



Sans savon ni antiseptique, le Gel intime fraîcheur Coslys respecte l'équilibre naturel des muqueuses. Les eaux florales de reine-des-prés et de rose qu'il contient sont reconnues pour leurs propriétés apaisantes.

Testé gynécologiquement, il protège la flore vaginale grâce à son pH de 5,5 tout en procurant un confort optimal et une sensation de fraîcheur.

**Toilette intime, gel fraîcheur, 500 ml**

**Coslys : [coslys.fr](http://coslys.fr)**

## Le goût du vrai

Grâce à un savoir-faire acquis depuis cent vingt-deux ans, les biscuits Bisson sont créatifs, gourmands et... toujours dans l'air du temps !

### Bisson, depuis 1902

Marque de l'entreprise Ekibio, Bisson prône la gourmandise avec ses délicieux biscuits bio. À la farine de blé ou d'épeautre, la majorité de ses biscuits sont fabriqués en Charente-Maritime.

### L'incontournable

Les Choco-Bisson accompagnent le petit déjeuner, le goûter ou tous les petits creux de la journée. Cacao, noisette, vanille, cacao-vanille ou citron : on varie les plaisirs avec des recettes sans cesse améliorées et des nouveautés irrésistibles comme le Duo Choc !

### Des engagements forts

Bisson adhère à 1% for the Planet, une organisation qui encourage les entreprises à donner 1% de leurs ventes annuelles à des organisations environnementales à but non lucratif. Elle lutte aussi avec l'association Générations futures contre l'usage des pesticides présentant un risque toxique pour l'environnement et la biodiversité. D'ici la fin d'année 2024, toutes les références de la marque seront garanties 100 % sans huile de palme.



#### Choco Bisson Duo Choc, 300 g (15 biscuits)

- En magasin dès fin septembre
- Sucre de canne roux et cacao équitables
- Sans huile de palme

[bisson.bio](http://bisson.bio)

## L'art du café bien fait

Terra Etica accompagne les amateurs dans la découverte des arômes et des saveurs de ce café acheté directement auprès de trois coopératives du piémont amazonien.



### Nouveau nom, mêmes convictions

La marque Café Michel au rayon café et la marque Terra Etica au rayon chocolat, thé et épices : c'est de l'histoire ancienne. Après une fusion naturelle liée aux valeurs qui rassemblent les deux marques de la même Scop (le commerce équitable, l'agriculture biologique, l'économie sociale et solidaire), le café change de nom mais pas de savoir-faire, encore moins de convictions !

### Dégustation et conservation

Sur chaque paquet, le « Carnet du barista » offre de précieux conseils pour obtenir une tasse de café parfaitement équilibrée. La torréfaction artisanale dévoile naturellement des notes de fruits rouges compotés et une légère pointe d'agrumes. Pour préserver au mieux ses propriétés organoleptiques, placer le café dans une boîte opaque et hermétique dans un placard.



**terra  
etica**

#### Café de terroir Pérou moulu, 250 g

- Bio et équitable
- Intensité 5/10
- Emballage recyclable

[terraetica.fr](http://terraetica.fr)

# Authentique et gourmand

Leurs gâteaux sont tellement bons que leurs nombreux fans manquent de superlatifs pour décrire leur plaisir. Et ça dure depuis plus de quarante ans !

Véronique Bourfe-Rivière

C'était la volonté du créateur de la marque, Breton convaincu par la bio et passionné d'apiculture. Il a misé sur l'authenticité : de bons produits, les plus locaux possibles, un réel savoir-faire et rien d'autre. « *Pas d'additifs, de conservateurs, de colorants ou d'huile de palme* », se félicite Adrien Bourdin, responsable commercial. Depuis cinq ans, le Collège culinaire de France reconnaît d'ailleurs la marque comme Producteur artisan de qualité ! Baramel est une entreprise 100 % bio, éthique et engagée auprès de ses fournisseurs, en particulier ses apiculteurs partenaires avec lesquels elle signe des contrats-filière pour leur garantir prix, qualité et quantité. Elle partage les valeurs de Biocoop à qui elle reste fidèle : les deux ont fait leurs débuts en même temps.

## Savoir-faire

La philosophie d'origine perdue dans l'entreprise bretonne, tout comme la recette de son inimitable pain d'épice, décliné en plusieurs variantes. D'autres types de gâteaux sont venus

**« Pas d'additifs ni conservateurs, de colorants ou d'huile de palme ! »**

Adrien Bourdin, responsable commercial



CHEZ BIOCOOP



**Cookies sarrasin et chocolat noir, 125 g**



**Pain d'épice nature, 300 g**



**Nonnettes au miel et à l'orange, 160 g**

compléter la gamme, eux aussi fabriqués avec des ingrédients bruts de la région : de la farine, du beurre, des œufs et du miel comme sucrant, pour des produits vertueux. Les « nonnettes », ces petits pains d'épice ronds et fourrés, sont proposées dans une version la plus naturelle possible. Elles sont riches en miel (30% !) et sans glaçage ni sucre inversé (un ingrédient ultratransformé), avec juste un fourrage de fruits. Disponibles en plusieurs parfums, elles sont emballées par cinq dans un film recyclable, sans barquette cartonnée, pour limiter les emballages. « *Nous avons aussi pensé aux nouvelles attentes des consommateurs* », explique Marine Calbrix, responsable de l'innovation. *Grâce à leur savoir-faire, nos pâtisseries ont élaboré des biscuits très gourmands véganes et sans gluten.* » À base de farine de sarrasin, de pépites de chocolat équitable et d'huile de tournesol, ils sont à découvrir au rayon vrac chez Biocoop.

[baramel.com](http://baramel.com)

# L'avoine, la vraie

Isola Bio met tout en œuvre pour restituer dans sa boisson le maximum de la douceur naturelle de cette céréale.



## Avoine, 1 l

- Ingrédients 100% naturels
- Sans sucre ajouté
- Végane

## Une filière engagée

Depuis plus de trente ans, Isola Bio concocte de délicieuses boissons biologiques, végétales et durables à l'avoine, à l'épeautre ou encore au riz brun (complet). Parce que l'environnement est une priorité au même titre que la qualité de ses produits, la marque est certifiée B-Corp et inscrit ses actions dans une démarche de progrès.



## Du champ à la table

Pour cette boisson, l'avoine bio est récoltée en France dans des fermes qui favorisent et respectent la biodiversité. Le résultat ? C'est le goût authentique de la précieuse graine dans sa version la plus pure. L'avoine nue qui n'a subi aucune opération de raffinage conserve toute sa saveur et ses propriétés.

## Naturelle, équilibrée et polyvalente

L'importante teneur en fibres de l'avoine et l'absence de sucre ajouté en font une boisson idéale pour tous les moments de la journée. À boire seule, chaude ou froide, dans les céréales du matin, ajoutée à une tasse de thé, de café, ou même utilisée en cuisine pour préparer de bons petits plats, smoothies ou desserts : les idées ne manquent pas !

## Composition et dégustation

Désaltérante, cette boisson est fabriquée à partir d'eau, d'avoine, d'huile de tournesol pressée à froid et de sel marin. Veiller à agiter la brique avant utilisation et à la conserver au réfrigérateur après ouverture.

[isolabio.com](http://isolabio.com)

# Des boissons pleines de *peps*

Bientôt âgée de 90 ans, l'entreprise allemande est devenue une référence dans le domaine des jus naturels bio certifiés Demeter. Après les kombuchas, jus de carotte, smoothies... zoom sur ses « shots » fruités et vitaminés.

Céline Faucon

Faire bon et bien : telle pourrait être la philosophie de cette entreprise allemande pionnière de la biodynamie, qui a très vite conquis les palais des consommateurs avec des jus naturels de fruits et de légumes bio. Avec le temps, cette maison familiale (les troisième et quatrième générations des fondateurs sont toujours aux manettes) s'est adaptée aux goûts de l'époque en lançant des gammes complètes de smoothies gourmands, de thés glacés et de kombuchas pétillants. Ou encore de « shots », au gingembre aromatique boosté à l'acérola, déclinés en trois saveurs : gingembre, gingembre et curcuma et gingembre et fruits rouges. Conçue pour être un vrai coup de pouce au système immunitaire, chaque bouteille de 280 ml contient six « shots », chacun couvrant 50% des besoins quotidiens en vitamine C grâce à l'apport de l'acérola.

**« Nous ne considérons pas la responsabilité envers les humains et la nature comme un joli slogan publicitaire mais comme une ligne directrice que nous incarnons tous les jours. »**

Stefan Voelkel, directeur général

**Voelkel**  
jus et boissons biologiques

**CHEZ BIOCOOP**



Shot gingembre,  
95 ml et 280 ml



Shot gingembre  
et fruits rouges,  
95 ml et 280 ml



Shot gingembre  
et curcuma,  
95 ml et 280 ml

## Respectueux de la nature... et des humains !

Ardent défenseur d'une approche agricole holistique synonyme de qualité et de saveur, Voelkel noue des partenariats à long terme avec l'ensemble de ses fournisseurs. Le gingembre et le curcuma Demeter qui entrent dans la composition des « shots » en est la plus belle illustration : issus de coopératives de petits producteurs péruviens, installés sur les contreforts des Andes, travaillant en biodynamie et soutenus par une politique d'achat constant à prix stable, ils permettent de rémunérer les agriculteurs de manière équitable et de fournir - notamment aux femmes - de quoi gagner leur indépendance. Un engagement social et environnemental total.

[voelkeljuice.de/fr](http://voelkeljuice.de/fr)



# DÉCOUVREZ LES SAVOUREUX FROMAGES LA LÉMANCE



**DISPONIBLES AU RAYON FRAIS & À LA COUPE**

- Lait **100% français** 
- Collecté **EN DIRECT** producteur
- **Sans présure animale**
- Tous nos emballages sont recyclables



\* La Lémance est la créatrice de la 1<sup>ère</sup> filière Bio de lait de chèvre en France !  
**EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO**

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

[www.lalemance.bio](http://www.lalemance.bio)  
Scannez ou cliquez sur le QRcode

## Les biscuits du bonheur

La promesse de Belledonne ?  
Générosité et engagement au quotidien.



### Nourrir la vie

Produire en respectant l'humain, la terre et la nature : voilà ce qui anime depuis 1991 Bruno Anquetil, fondateur de Belledonne. Ses premiers biscuits apparaissent dans vos rayons vrac dès 2006. C'est dire l'implication pionnière de l'artisan, qui en 2024, réinvente le biscuit aux graines en vous proposant deux nouvelles recettes.

### Gourmandise et modernité

Le Croc' Choco graines est un biscuit croustillant et généreux avec un duo de pépites fondantes et des graines de sésame croquantes. Avec les saveurs brutes de ses pépites de chocolat noir intense et sa richesse en graines, le Croc' Pépites tournesol a ce gourmand et déculpabilisant goût de reviens-y !

### Pratiques et responsables

Grâce à un prix accessible, toute la famille peut profiter chaque jour de la générosité des biscuits, au format inspiré des barres de céréales. Grâce à une farine de blé bio française et équitable, du cacao et du sucre équitables, on se régale sereinement.



**BELLEDONNE**  
NOURRIT LA VIE

**Biscuits Croc' Choco graines et Croc' Pépites - tournesol**

- Fabriqué en Savoie
- Farine française et équitable
- Au rayon vrac

[belledonne.bio](http://belledonne.bio)

## Le goûter réinventé !

Un biscuit moelleux, aux céréales complètes et fourré à la confiture de fruits : c'est P'tiwi, le nouveau goûter qui ravit enfants et parents.



### Le Moulin du Pivert

C'est l'histoire d'un petit moulin familial en Aveyron, producteur de farines et engagé dans une agriculture durable. Dans les années 1980, la troisième génération de meuniers se lance dans l'aventure des biscuits bio et s'y consacrera entièrement dès les années 1990.

### P'tiwi aux fruits ? Oui !

Les carrés P'tiwi contiennent plus de 60 % de fruits : une alternative aux biscuits au chocolat savoureuse, saine et respectueuse de l'environnement. Sources de fibres, l'orge et le petit épeautre complètent la recette.

### Responsable et local

Les P'tiwi pomme-abricot, c'est avant tout une filière blé et tournesol 100 % bio localisée dans le Sud-Ouest, du sucre de betterave bio français et des bons fruits du verger français...

Le Moulin du Pivert a à cœur de valoriser son terroir.



**LE MOULIN DU PIVERT**  
BISCUITERIE BIO FAMILIALE

**P'tiwis, Les carrés pomme abricot aux céréales complètes, 120 g (environ 10 minibiscuits)**

- Fabriqué en Aveyron
- Végane, sans huile de palme
- Sachet 100 % recyclable

[lemoulindupivert.fr](http://lemoulindupivert.fr)

# Des gambas à croquer !

De généreuses gambas panées croustillantes et gourmandes à partager, voilà ce que la dernière vague Bleu Vert a ramené au rayon frais. Une nouveauté 2024 qui n'attend plus qu'une bonne occasion pour être goûtée.



## Gambas panées à croquer, 150 g

- Gambas élevées en Équateur
- Cuisinées en Vendée
- Issues de l'agriculture biologique

### L'expertise Bleu Vert

L'Assiette bleue est une PME spécialiste des produits de la mer bio et durables. C'est avec sa marque Bleu Vert qu'elle présente dans le réseau Biocoop une nouvelle recette de gambas pêchées en Équateur, puis cuisinées en Vendée, affichant l'excellent Nutri-Score A.



### Peu d'ingrédients, beaucoup de croustillant

Crevette, eau, chapelure, farine de blé sont autant d'ingrédients d'origine naturelle qui suffisent pour créer de délicieuses gambas panées croustillantes à souhait. Évidemment, les additifs, colorants, et autres conservateurs de synthèse sont bannis pour faire rimer une fois de plus gourmandise et naturalité dans nos assiettes.

### Pour l'apéritif, mais pas que !

À retrouver au rayon frais, cette nouvelle recette inédite a été imaginée pour une consommation apéritive, à agrémenter de quelques gouttes de citron ou à dipper dans une sauce. Prêtes en seulement quelques minutes au four ou à la poêle, ces gambas peuvent aussi se déguster en garniture de bowls et salades, en snack ou autres recettes de la *street food*. L'imagination sera la seule limite !

[assiettebleue.fr](http://assiettebleue.fr)

# YARRAH

BIO ORGANIC PET FOOD

**NOUVEAU  
DESIGN**



**Nouveau design  
avec les mêmes  
succulentes recettes**

bio depuis 1992



## Merci Grazie !

**Qualité, engagement, économie circulaire :**  
les produits de l'entreprise italienne Lucart  
contribuent concrètement à un avenir durable.

### Le papier qui coche toutes les cases

Résistant, testé dermatologiquement, doux et hautement absorbant par sa double épaisseur, le papier toilette Grazie EcoNatural de Lucart est composé à 100 % de fibres recyclées. Sa couleur sable est caractéristique d'un papier non blanchi.

### La réussite Fiberpack

Fiberpack, c'est la matière première obtenue du recyclage des fibres de cellulose présentes dans les briques alimentaires. C'est grâce à elle qu'est produit ce papier. Entre 2013 et 2022, Lucart a contribué à récupérer 9,1 milliards de briques alimentaires et évité l'abattage de 3,9 millions d'arbres.

### Neutralité climatique

Depuis 2021, la certification Climate Neutral témoigne des actions concrètes (mesure, réduction et compensation de l'empreinte carbone) menées par Grazie EcoNatural pour contribuer à lutter contre le dérèglement climatique.



**Grazie**  
EcoNatural

**Papier toilette Grazie,  
8 rouleaux de 400 feuilles**

- 100 % issu de fibre de cellulose recyclée
- Certifié Ecolabel et FSC
- Sans colorant ni blanchiment

[grazieconatural.it](http://grazieconatural.it)

# Recettes de saison

Pour un automne  
haut en couleurs et  
en saveurs, découvrez  
une sélection de  
recettes de cuisine bio  
et gourmandes qui  
sauront faire plaisir  
à toute la famille.

# Bio bleud

Cuisinons ensemble !

## LA PLUS GOURMANDE DES PÂTES À TARTE SANS GLUTEN



Fabricant, bio breton et engagé

Beurre, riz et lin français



www.biobleud.fr     
EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.  
www.mangerbouger.fr

PUBLI | Recettes



## Tartine de chèvre, poires et crème au vinaigre balsamique

### INGRÉDIENTS

- 2 C. À S. DE CRÈME AU VINAIGRE BALSAMIQUE DE MODÈNE BRAVO HUGO
- 2 TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE
- 2 POIRES
- 100 G DE CHÈVRE FRAIS
- 30 G DE NOIX DE PÉCAN
- UN PETIT BOUQUET DE CIBOULETTE
- BAIES ROSES

### PRÉPARATION

1. Éplucher et épépiner les poires, puis les tailler en fines tranches.
2. Mélanger le chèvre frais avec la ciboulette ciselée et les baies roses.
3. Étaler le chèvre frais sur chaque tartine, puis recouvrir de tranches de poire.
4. Verser 1 c. à s. de crème au vinaigre balsamique de Modène sur chaque tartine.
5. Parsemer de noix de pécan et décorer avec quelques baies roses.



### bravohugo.fr

Expert en condiments bio, Bravo Hugo développe une gamme variée de délicieux pickles, cornichons français et vinaigre balsamique, synonymes de plaisir et de convivialité.

Bravo  
HUGO



## Le délectable

### INGRÉDIENTS

- 1 BELLE GRAPPE DE RAISINS BLANCS (280 G) • 1 PETIT BULBE DE FENOUIL (200 G) • 1 PETIT CONCOMBRE LISSE (200 G)
- 4 BELLES BRANCHES DE CÉLÉRI SANS FEUILLES (300 G)

### PRÉPARATION

1. Après avoir bien lavé tous les ingrédients, égérer la grappe de raisin.
2. Couper le fenouil en tronçons ainsi que les branches de céleri et le concombre.
3. Insérer tous les ingrédients en alternance dans l'extracteur de jus. Servir puis déguster.

### VARIANTES

Pour un côté pimenté, ajouter une pointe de gingembre frais. Quelques feuilles de salade au choix (laitue, batavia, sucrine...) peuvent enrichir ce mélange en chlorophylle.

Extrait de *Mes jus maison au fil des saisons*, Alice Vanhoye, préface d'Alain Passard, Éd. Alternatives.



## Hachis parmentier au seitan fumé

### INGRÉDIENTS

- 250 G DE SEITAN FUMÉ À CUISINER SOY • 800 G DE PURÉE DE POMMES DE TERRE • 2 ÉCHALOTES • MARGARINE
- 200 G DE CHAMPIGNONS • 1 BOUQUET DE PERSIL
- GRUYÈRE RÂPÉ • SEL, POIVRE

### PRÉPARATION

1. Faire fondre la margarine dans une poêle chaude et ajouter les échalotes émincées.
2. Quand elles sont translucides, ajouter les champignons émincés ainsi que le seitan coupé en petits morceaux (ou haché). Ajouter du persil, du sel et du poivre à votre convenance. Laisser cuire 10 min à feu moyen.
3. Préchauffer votre four à 180 °C (thermostat 6).
4. Dans un plat à gratin, verser le mélange champignons-seitan, puis votre purée par-dessus. Ajouter du gruyère râpé. Cuire 15 min au four.



**soy.fr**

Bio, gourmand et engagé depuis quarante ans : bienvenue chez Soy, le pionnier du *veggie* ! Le seitan fumé est un grand classique pour cuisiner végétal. Riche en protéines, il remplace facilement la viande.





## Bobun végétarien

### INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 2 ROULEAUX PRINTANIERS THAÏ SOTO • 1 SUCRINE • 50 GR DE POUSSÉS DE SOJA FRAIS • 2 BRINS DE MENTHE FRAICHE
- 1 COURGETTE • 1/2 POIVRON ROUGE • 1 OIGNON BLANC
- 1 GOUSSE D'AIL • 1/2 PAQUET DE NOUILLES DE RIZ FINES
- 50 G DE CACAHUËTES SALÉES PILÉES • 1 C. À C. DE SAUCE SOJA
- 1/2 C. À C. DE POIVRE NOIR DE KAMPOT • 1/2 C. À C. DE SUCRE
- 1 C. À S. D'HUILE DE TOURNESOL

### POUR LA SAUCE

- 200 ML D'EAU CHAUDE • 17 ML DE VINAIGRE BLANC
- 50 ML DE SAUCE TAMARI • 75 ML D'HUILE DE SÉSAME

### PRÉPARATION

1. Faire bouillir 1 L d'eau et placer les nouilles dans un saladier. Verser l'eau pour les recouvrir. Laisser gonfler, égoutter et réserver.
2. Disposer dans 2 bols la salade découpée, la menthe effeuillée, la moitié des pousses de soja frais et 1 petit nid de nouilles. Réserver.
3. Dans une poêle, réchauffer les rouleaux pendant 7 min à feu doux. Puis faire revenir à feu vif l'oignon blanc et l'ail haché dans l'huile de tournesol. Ajouter le 1/2 poivron coupé en lamelles, la courgette coupée en petits bâtonnets. Assaisonner avec la sauce soja, le poivre et le sucre. Couvrir et baisser le feu en laissant cuire 5 min. Remuer régulièrement.
4. Répartir les légumes cuits dans chaque bol.
5. Préparer la sauce. Une fois refroidie, la verser sur l'ensemble du bol.

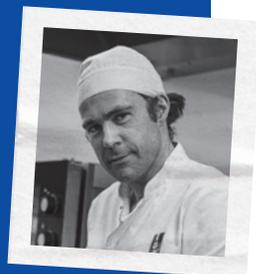


[soto.de/fr](https://soto.de/fr)

Entreprise familiale depuis plus de 35 ans, Soto crée avec passion et savoir-faire des délices bio, véganes et végétariens frais, fabriqués avec des ingrédients locaux et naturels.

## LA RECETTE DE...

**Nicolas Robert,**  
traiteur pour quatre  
magasins Biocoop  
des Alpes-Maritimes



## SALADE DE POIRES SAVARIN

« Après avoir cuisiné sur des voiliers en Méditerranée, j'ai cherché à vivre en cohérence avec mes valeurs. J'ai alors rejoint le magasin Biocoop de Vence, qui cherchait un cuisinier pour lancer un petit rayon snack-traiteur. Les clients étaient ravis de manger des salades et plats maison tous les jours, au fil des saisons. Aussi, nous avons ouvert un atelier pour fournir d'autres magasins du réseau, tout en préservant notre engagement pour la fraîcheur, le local et l'artisanat. C'est par l'assiette qu'on change le monde ! »

### INGRÉDIENTS

- 4 BELLES POIRES FRAÎCHES • 200 G DE KASHA (SARRASIN TORRÉFIÉ) • 100 G DE ROQUEFORT OU AUTRE FROMAGE BLEU • QUELQUES FEUILLES DE ROQUETTE ET D'ÉPINARDS • 1 C. À S. DE VINAIGRE DE CIDRE • 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • PAPRIKA FUMÉ • SEL, POIVRE.

### PRÉPARATION

1. Mettre le kasha dans une casserole avec deux fois son volume d'eau. Porter à ébullition, puis cuire à feu doux 7 min environ. Peu cuit, le sarrasin restera ferme. Réserver au frais.
2. Éplucher et épépiner les poires, les détailler en petits dés ainsi que le roquefort.
3. Mélanger une grosse pincée de paprika fumé avec le vinaigre. Saler, poivrer et ajouter l'huile.
4. Mélanger le sarrasin refroidi avec les poires, la roquette et les épinards émincés. Assaisonner avec la vinaigrette au paprika fumé.



4  
PERS.

PLUS DE RECETTES SUR BIOCOOP.FR



## Mochis banane et beurre de cacahuètes

PRÉPA  
**30**  
MIN

CUISON  
**25**  
MIN

**5**  
PERS.

### INGRÉDIENTS

- 1 SACHET DE PRÉPARATION POUR MOCHIS NATURE AUTOUR DU RIZ • 2 BANANES • 10 C. À C. DE BEURRE DE CACAHUËTES
- 180 ML D'EAU • FÉCULE DE MAÏS OU TAPIOCA

### PRÉPARATION

1. Couper les bananes en rondelles d'environ 1 cm et les déposer sur une assiette.
2. Sur chaque rondelle, déposer une 1 c. à c. de beurre de cacahuètes. Placer l'assiette au congélateur.
3. Dans un bol, mélanger la préparation à mochis avec 180 ml d'eau. Couvrir le bol et le mettre au cuit vapeur pendant 25 min.
4. À l'aide d'une spatule, déposer la pâte collante sur un plan de travail saupoudré de féculé. Laisser refroidir 5 min.
5. Découpez la pâte en 10 morceaux égaux. Les aplatir, avec les mains saupoudrées de féculé, pour en faire des petits disques. Déposer au centre une rondelle de banane au beurre de cacahuètes. Fermer les mochis en soudant les extrémités.

**autourduriz.com**

Les saveurs de la vraie *street food* asiatique ! Depuis vingt ans, nous prenons soin de vous. La bio n'est pas une option. C'est la base pour notre santé. Avec nous, vous soutenez 2569 microfermes qui pratiquent une agriculture bio-régénératrice.



PRÉPA 20 MIN  
REFRI 2 H  
CUISSON 15 MIN  
4 PERS.

## Gnocchis à la romaine

### INGRÉDIENTS

- 150 G DE SEMOULE DE BLÉ BLANCHE GROSSE MARKAL
- 1 L DE BOISSON VÉGÉTALE À L'AVOINE (OU LAIT)
- 120 G DE PARMESAN • 2 ŒUFS • 60 G D'HUILE D'OLIVE (OU DU BEURRE) • MUSCADE

### PRÉPARATION

1. Faire bouillir la boisson végétale, puis, à feu doux, y verser peu à peu la semoule. Remuer constamment pendant au moins 10 min. Retirer du feu quand la cuillère ou le fouet tient seul dans la semoule.
2. Ajouter les œufs légèrement battus avec 80 g de parmesan. Mélanger.
3. Étaler dans un plat sur une hauteur de 5 mm environ. Laisser refroidir, puis placer 2 h au frais ou 1 h au congélateur.
4. Préchauffer le four à 180 °C. Quand la semoule est ferme, en faire des cercles de 3-4 cm de diamètre à l'emporte-pièce ou au couteau.
5. Les faire se chevaucher dans un plat à gratin huilé, comme les tuiles d'un toit. Napper d'huile d'olive et parsemer avec le parmesan restant. Mettre au four pendant 15 min, jusqu'à ce que les gnocchis soient bien dorés.



[markal.fr](http://markal.fr)

Pionniers du bio, meunier et céréalier implanté dans la Drôme depuis 1936, nous dénichons, assemblons et conditionnons les produits issus des meilleurs terroirs, pour des repas équilibrés et gourmands !



PRÉPA 20 MIN  
CUISSON 20 MIN  
4 PERS.

## Pasta Pot

### INGRÉDIENTS

- 2 PAQUETS DE VÉGÉ'ANDALOUSES WHEATY
- 240 G DE PÂTES (PAPILLONS) • 15 ML D'HUILE D'OLIVE
- 1 OIGNON ROUGE • 300 G DE COURGE BUTTERNUT
- UNE DOUZAINNE DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- 25 CL DE BOISSON VÉGÉTALE SOJA NATURE • 2 CUBES DE BOUILLON DE MISO • CIBOULETTE

### PRÉPARATION

1. Émincer l'oignon, couper les champignons en deux et la courge butternut en dés.
2. Dissoudre les 2 cubes de miso dans 45 cl d'eau bouillante.
3. Dans un faitout, faire revenir les oignons, ajouter les dés de courge, mélanger et laisser cuire plusieurs minutes à couvert. Ajouter les Végé'Andalouses coupée en rondelles de 2 cm, mélanger, cuire quelques minutes à couvert, puis ajouter les champignons.
4. Mélanger le tout et laisser cuire encore 5 min toujours à couvert.
5. Ajouter les liquides, les pâtes, mélanger et laisser cuire sans couvrir. Le liquide doit avoir épaissi quand les pâtes sont cuites. Ajuster l'assaisonnement.



[wheaty.fr](http://wheaty.fr)

L'entreprise familiale Topas, pionnière des alternatives véganes et bio à base de seitan avec Wheaty, propose depuis plus de trente ans une gamme 100% végétale, riche en protéines et sans huile de palme.



# EXPLOREZ UN MONDE VÉGÉTAL



FAITES LE PLEIN DE PROTÉINES 100 % VÉGÉTALES

10,5 g  
de protéines par portion

**Sojade**  
100% SOJA FRANÇAIS



Skyr végétal **Nature** ou **Framboise** à retrouver dans votre magasin Biocoop  
Retrouvez-nous sur [www.sojade.eu](http://www.sojade.eu) et  



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



PRÉPA 45 MIN  
CUISSON 20 MIN  
4 PERS.

## Conchiglionis tofou brocoli champignons

### INGRÉDIENTS

- 125 G DE TOFOU HERBES SOY • 20 CL DE SOYA CUISINE SOY
- 200 G DE CONCHIGLIONIS • 1 PETIT BROCOLI
- 6 CHAMPIGNONS DE PARIS • 1 OIGNON • 3 GOUSSES D'AIL
- 50 CL DE SAUCE TOMATE • 1 PINCÉE DE PIMENT • HUILE D'OLIVE • SEL, POIVRE

### PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes al dente en suivant les indications sur le paquet.
2. Émincer l'oignon, l'ail et les champignons. Les faire revenir à feu doux 10 min. Cuire le brocoli à l'eau bouillante quelques minutes, puis l'égoutter.
3. Hacher grossièrement tous les légumes et remettre dans la poêle. Ajouter le tofou émietté et cuire 5 min. Ajouter le Soya cuisine, le sel, le poivre et le piment. Bien mélanger.
4. Préchauffer le four à 200 °C.
5. Verser la sauce tomate dans le fond du plat. Farcir les pâtes avec la préparation. Les disposer dans le plat. Verser un filet d'huile d'olive et enfourner 20 min.



PRÉPA 20 MIN  
CUISSON 6 MIN  
2 PERS.

## Bagel gourmand sucré-salé

### INGRÉDIENTS

- 2 JEANNE JAY & JOY • 1 POIRE • 1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- 1 C. À S. DE VINAIGRE DE CIDRE • 1 GOUSSE D'AIL
- 1 ÉCHALOTE • 80 G DE CRÈME VÉGÉTALE • 70 G DE YAOURT DE SOJA NATURE • 2 PAINS BAGEL • ROQUETTE
- NOIX CONCASSÉES • SEL, POIVRE

### PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire dorer à feu moyen la poire coupée en tranches fines, 3 min de chaque côté.
2. Déglacer au vinaigre. Saler, poivrer, réserver.
3. Émincer l'ail et l'échalote. Les mixer au blender avec les 3/4 d'un Jeanne, le vinaigre, la crème et le yaourt pour obtenir une crème onctueuse.
4. Couper les bagels en 2, badigeonner l'intérieur de crème au Jeanne, puis disposer la roquette, les tranches de poire, quelques tranches de Jeanne et des noix. Refermer.



### soy.fr

Bio, gourmand et engagé depuis quarante ans : bienvenue chez Soy, le pionnier du veggie ! C'est dans le Sud-Ouest que nous cultivons l'amour du végétal et veillons à vous proposer une offre de qualité, aussi bonne pour les papilles que pour la planète.



### jay-joy.com

S'appuyant sur des techniques ancestrales de fabrication de fromage apprises auprès de maîtres fromagers et affineurs, Jay & Joy fabrique en France des alternatives végétales au fromage, certifiées bio et véganes, à base d'amandes et de noix de cajou.

JAY & JOY





## Mousse de caroube et chia

### INGRÉDIENTS

- 3 C. À S. DE POUDRE DE CAROUBE RAPUNZEL • 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ RAPUNZEL • 40 G DE GRAINES DE CHIA • 400 ML DE LAIT DE COCO • 1 C. À S. DE PURÉE DE NOISETTES • 1 PINCÉE DE SEL • 3 C. À S. DE SUCRE DE CANNE COMPLET RAPADURA • QUELQUES NOISETTES GRILLÉES

### PRÉPARATION

1. Mixer les graines de chia dans un mixeur, ou à défaut, les moule dans un moulin à café pour obtenir une fine poudre.
2. Mettre ensuite tous les ingrédients dans le mixeur et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Verser dans des coupes et laisser reposer au moins 30 min au réfrigérateur.
4. Pour finir, parsemer la mousse de noisettes grillées avant de déguster.



### rapunzel.fr

Rapunzel, pionnier du bio depuis 1974, fête cette année ses 50 ans. Cette entreprise familiale engagée propose des produits alimentaires 100% bio et végétariens tout en étant socialement et écologiquement responsable.



## Brownies au chocolat et aux spéculoos

### INGRÉDIENTS

- 200 G DE CHOCOLAT NOIR DESSERT 58% KAOKA
- 120 G DE BEURRE • 1 C. À S. D'HUILE VÉGÉTALE
- 3 ŒUFS • 100 G DE SUCRE DE CANNE BLOND
- 80 G DE FARINE • 8 BISCUITS SPÉCULOOS

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, faire fondre 150 g de chocolat avec le beurre. Ajouter l'huile. Réserver.
2. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sucre. Verser dans le chocolat fondu. Ajouter la farine. Bien mélanger.
3. Ajouter les 50 g de chocolat restants coupés en morceaux et mélanger.
4. Verser la pâte dans un plat beurré et chemisé avec du cacao maigre en poudre ou de la farine.
5. Sur le dessus, disposer des morceaux de biscuits spéculoos. Enfourner 15 min à 170° C.



### kaoka.fr

Entreprise française engagée depuis plus de trente ans, Kaoka défend avec conviction un chocolat de qualité, bio, équitable et zéro déforestation.



# Un choix responsable. Pour toi et pour la planète.

22% de plastique  
4% aluminium

recyclés pour des objets  
d'emploi commun

74% de fibres  
de cellulose

Processus  
de séparation

Processus de transformation  
de la cellulose récupérée  
de la brique alimentaire

Récolte différenciée  
des briques alimentaires

Produits finis = papier  
toilette, essuie-tout,  
mouchoirs.

Tout ceci grâce au brevet

 [www.fiberpack.com](http://www.fiberpack.com)  
**FIBERPACK**



## Écologique. Dedans et dehors.

Grazie Natural est le papier 100% écologique, sans colorants et agent blanchisseur azurant, obtenu par le recyclage des briques alimentaires. Grâce à son processus productif technologiquement innovant et son impact environnemental réduit, depuis les fibres de la cellulose on obtient le Fiberpack®, une matière première composée de fibres de qualité, qui donnent origine à un papier d'extraordinaire résistance et absorption, testée sous contrôle dermatologique.

Sur certaines références, la gamme est proposée avec un innovant emballage en papier recyclé.

[grazie.it](http://grazie.it)

Grazie Natural est un label  LUCART

**Grazie**  
EcoNatural  
Pour les besoins de la planète.



YouTube

# QUINTESENS

## Mon huile anti-âge

après 50 ans

RECOMMANDÉE  
PAR LES  
NUTRITIONNISTES  
DEPUIS 2013 !



COUVRE JUSQU'À 100% DES BESOINS  
EN **OMÉGA-3, VITAMINE E**  
ET **DHA**

RÉGULATION DU CHOLESTÉROL

DHA POUR LE **BON**  
**FONCTIONNEMENT** DU **CŒUR**  
ET DE LA **MÉMOIRE**

BEAUTÉ DE LA PEAU

EN SAVOIR PLUS :



Ce mélange de **6 huiles bio complémentaires** a été conçu en 2011 avec des nutritionnistes pour **combler les carences en Oméga-3, vitamine E** et aussi en **DHA**, un Acide Gras peu disponible dans notre alimentation. Ces nutriments agissent en synergie sur la **régulation du cholestérol** et sur le **bon fonctionnement du cœur et de la mémoire**.

**C'EST AUJOURD'HUI LA RÉFÉRENCE SUR LE MARCHÉ DES HUILES SANTÉ.**