

culture bio

le mag du réseau Biocoop

AUTOMNE 2023 • N° 130



spécial
**BIEN DANS
MA MAISON**

GRAND ANGLE

NOS VALEURS sont à l'intérieur

DÉCRYPTAGE

Les bonnes bases bio

ON JOUE COLLECTIF

Planet-score :

Biocoop est au vert !

MAGAZINE OFFERT

biocoop

demeter



bien

être

Donne un coup de pouce à ton système immunitaire*

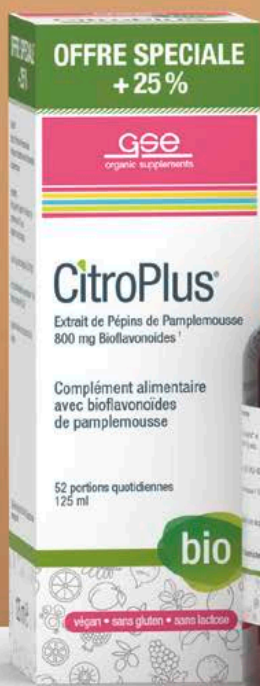
Chaque shot contient 50% de l'apport de référence journalier recommandé en vitamine C.
100% pur jus. Gingembre Demeter.

*La vitamine C soutient une fonction normale du système immunitaire.

Voelkel

Voelkel GmbH | Faehrstr. 1 | 29478 Hôhbeck/Pevestorf ALLEMAGNE | www.voelkeljuice.de/fr
Organisme certificateur: DE-OEKO-007 | SIREN 881261622 | Lüneburg HRB 120959 | capital social pour SARL 4 000 000€

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



CitroPlus®

Notre offre spéciale : + 25% OFFERT !

CitroPlus® extrait de pépins de pamplemousse est un complément alimentaire avec des bioflavonoïdes de pamplemousse produit à partir de fruits issus de l'agriculture biologique. Les ingrédients principaux sont les flavonoïdes tels que la naringine, l'isonaringine, la néohespéridine et d'autres, dissous dans de la glycérine végétale biologique.

Notre promesse : naturellement bio !

gse
organic supplements

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

GSE Vertrieb GmbH • Bühler Straße 32 • 66130 Saarbrücken • info@gse-vertrieb.de



TROIS DÉCENNIES DE GOURMANDISE 100 % VEGETALE !



Idées recettes ↘



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR!
www.mangerbouger.fr

LÉA NATURE
LABORATOIRE



EAU THERMALE
JONZAC

“Ma peau sensible
a enfin trouvé
l'âme sœur.”

Audrey Fleurot



L'alliance unique d'une eau thermale riche en minéraux et d'actifs biomimétiques, en affinité naturelle avec la peau, dans des soins certifiés bio, haute tolérance et à l'efficacité prouvée sous contrôle dermatologique. Une exigence de formulation qui offre une dermo-cosmétique plus naturelle et plus respectueuse de la physiologie de la peau, c'est la **BIO-AFFINITÉ®** EAU THERMALE JONZAC.

Vous aussi trouvez l'âme sœur de votre peau sensible, faites votre diagnostic sur eauthermalejonzac.com

EAU THERMALE JONZAC®, LA DERMO-COSMÉTIQUE **BIO**

6 BREVETS
DÉPOSÉS

TESTÉS SOUS CONTRÔLE
DERMATOLOGIQUE

SOINS À
99% D'ORIGINE
NATURELLE

SOINS FABRIQUÉS
EN FRANCE

TUBES ET FLAÇONS
ÉCO-CONÇUS

1% FOR THE
PLANET

Contact commercial : (+33) 05 46 52 09 14 - contact@leanature.com

Derma-cosmétique bio : hors spray thermal. SAS – La Rochelle 499 448 520 – Siège social 23 avenue Paul Langevin – 17180 Périgny – Articles R.123-237 et R. 123-238 du Code de commerce.



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



chun cha®

Mon allié **naturel**
anti-vieillesse cellulaire

Riche en **antioxydants** pour lutter
contre les radicaux libres

Vertus naturelles pour résister
aux agressions du quotidien

Goût rond et doux,
grâce à une cueillette précieuse



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



Les Thés de la Pagode®
restituent intacts tous
les bienfaits du thé
vert bio grand cru
du Zhejiang Chun Cha®,
qui signifie «thé de la
pureté» en mandarin.



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr.

Nos valeurs sont à l'intérieur

Voici un n° d'automne particulier à la pagination plus conséquente que d'habitude et dans lequel nombre de fournisseurs de Biocoop y présentent **leur offre, leur savoir-faire ou leur démarche**. Souvent des PME, historiques ou récentes, dont les produits ont été sélectionnés par la coopérative. Ce numéro anglé produit est aussi l'occasion de mettre à l'honneur **la marque de Biocoop, la MDB**, comme on l'appelle (p. 12). Pourquoi ? Parce qu'elle est le reflet de son projet collectif, **« agir ensemble pour changer le monde »** et de trois objectifs : favoriser une alimentation bio exigeante, contribuer à l'économie sociale et solidaire, accélérer la transition écologique. La MDB, c'est

de l'alimentaire, de la moutarde de graines françaises et non canadiennes, du café d'agroforesterie, des recettes revisitées pour exclure les marqueurs d'ultratransformation ou les additifs identifiés à risque comme les sels nitrés dans la charcuterie, beaucoup de vrac, moins d'emballages, des matières premières françaises (plus de 98%), du commerce équitable en priorité. C'est aussi des produits d'entretien ou d'hygiène tel le dentifrice rechargeable sans dioxyne de titane ni silice. Et quoi encore ? **Du bio, du bio +++** pour une marque qui se veut militante. Voilà pourquoi chez Biocoop on dit que **« nos valeurs sont à l'intérieur » !**

La rédaction

8

EN BREF

Les actualités du trimestre



12

GRAND ANGLE

La marque d'un engagement

18

DÉCRYPTAGE

Les bonnes bases bio

24

SUR LE TERRAIN

À Thonon-les-Bains

30

EN TOUTE TRANSPARENCE

Le flan vanille

32

ON JOUE COLLECTIF

Le Festival Alimenterre

Planet-score

35

BIEN-ÊTRE, BEAUTÉ, MAISON



61

RECETTES D'AUTOMNE



Retrouvez Culture Bio et ses déclinaisons sur biocoop.fr

Sommaire

En bref



Climat : anticiper l'imprévu

L'été 2023 passé, quels effets attribuer au changement climatique sur les récoltes ? Comparées à 2022, en grandes cultures (céréales, oléagineux, etc.), elles sont stables malgré les disparités dans les régions. « D'habitude à la mi-juillet, mes moissons sont rentrées, explique Christelle Garnier, céréalière bio dans l'Yonne, administratrice de Biocoop. Cette année avec l'alternance pluie-soleil, j'ai terminé le 20 août ! La pluie fait germer les grains et les rend non panifiables. » La météo de plus en plus imprévisible complique les projections d'assolement et de rotation de cultures, essentielles en bio. « Mon blé revient tous les huit ans sur une même parcelle. L'an 1, je sème la luzerne pour la structuration du sol et l'apport d'azote. Puis du blé qui a besoin de cette richesse. Puis une plante moins gourmande, etc. Il faut être malin en agronomie ! » L'agriculteur a toujours dû s'adapter aux aléas climatiques, mais l'instabilité s'intensifie et le fragilise. Côté fruits et légumes, « c'était moins sportif qu'en 2022, reconnaît Stéphane Durand, directeur du secteur chez Biocoop, mais assez imprévisible. À cause de la météo, dans le Nord, la pomme de terre et le chou ont été préférés à la pastèque et au melon par les clients ». Pour Christelle Garnier, plus que jamais, le soutien à la bio passe aussi par le commerce équitable, notamment le label Bio équitable en France déjà sur de nombreux produits à marque Biocoop : « Des contractualisations sur plusieurs années, des prix basés sur les coûts de production et les aléas climatiques, une prime de développement pour des projets collectifs... »



Au nom de la paix

Vent d'espoir aux Universités d'été pour l'économie de demain, le 30 août dernier, organisées par Impact France, mouvement d'acteurs économiques qui s'emploient à avoir un impact social et écologique positif, parmi lesquels Biocoop. Plus d'une centaine de personnalités du monde économique y ont dialogué, témoigné et appelé les entreprises et les pouvoirs publics à s'engager pour replacer la paix au cœur des enjeux économiques contemporains. « Ni renoncement au progrès, ni signe de naïveté », c'est, selon leur manifeste, « déployer au nom de la paix les moyens que nous mobilisons habituellement au nom de la guerre pour relever les grands défis de notre temps ».

En savoir plus
ueed2023.com

25%

L'alimentation des mangeurs bio nécessite 25 % de surfaces agricoles de moins que les autres consommateurs, malgré des rendements plus faibles en bio (étude BioNutrinet).

La bio malmenée

Manger bio, est-ce plus cher ? Peut-on se passer des engrais chimiques ? La bio peut-elle nourrir le monde ? En pleine « crise du bio », de nombreuses contrevérités circulent qui nourrissent le *biobashing* et déroutent les consommateurs. Études scientifiques à l'appui, des experts rétablissent la vérité et déconstruisent de nombreux mythes...



L'agriculture biologique malmenée, Claude Aubert, Christine Mayer-Mustin, Michel Mustin, Denis Lairon, téléchargeable sur generations-futures.fr



Greenwashing régénératif

Régénératif. Un mot tellement à la mode que les signataires, dont Biocoop, d'une tribune parue dans *Le Monde* (du 26 août 2023) craignent qu'il se vide de son sens. L'agriculture régénérative a été lancée dès les années 1980 par des pionniers de la bio pour lutter contre le détournement des systèmes bio par l'agro-industrie. Aujourd'hui, elle est récupérée « *par des grands groupes de l'agroalimentaire pour verdir leur approche productiviste, certes enrichie de pratiques vertueuses [...] mais sans le bio local qu'ils persistent à refuser* », déplore la tribune. Mais changer les mots ne change pas les stratégies ni les pratiques, et risque de nous éloigner des évolutions et solutions que nous impose l'état de la planète.



SEMENCES RÉSISTANTES

En Franche-Comté, un groupement de maraîchers produit des semences bio reproductibles adaptées à leur territoire. Un « *contre-pouvoir* » à l'industrie semencière raconté dans un documentaire soutenu

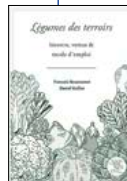
par Biocoop (magasins de Besançon et Fonds de dotation). Dates de projection, bande-annonce et DVD : essaimonsnous.com

Essaimons-nous, Laure Saint-Hillier, 74 min

RENÉ DUMONT PODCASTÉ

Premier candidat écolo à une élection présidentielle, en 1974, bien avant la création d'un parti « vert », l'agronome de terrain défenseur des agricultures paysannes locales annonçait déjà le manque d'eau à venir. Dans son livre *L'Utopie ou la Mort* (réédité au Seuil en 2020), il alertait sur le risque d'effondrement...

Avoir raison avec... René Dumont, cinq épisodes sur radiofrance.fr/franceculture



TOUT SUR LES LÉGUMES

Il y a 10 000 ans, les Amérindiens aimaient déjà les courges moschata, dont fait partie la butternut apparue en Nouvelle-Angleterre en 1930. Son histoire, ses vertus, sa culture au jardin, tout est dans cet ouvrage

qui fait le tour complet de 30 légumes. Avec des recettes en prime. De quoi nous nourrir, dans tous les sens du terme.

Légumes des terroirs, François Besancenot, Daniel Vuillon, Éd. Le Sureau

CLIMAT : SE FORMER EN LIGNE

Interviews, jeux, vidéos... Des contenus faits à partir de constats scientifiques sur le changement climatique et la biodiversité. Une formation gratuite.

Le b.a.-ba du climat et de la biodiversité : climat.cned.fr



Savourez nos aromates équitables du sud de la France !

Depuis 2010, nous œuvrons aux côtés des productrices pour construire une filière locale de production d'Herbes de Provence bio. Ce travail porte aujourd'hui ses fruits avec près de 55 hectares de cultures implantés.

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

**PARTENARIAT LABELLISÉ
COMMERCÉ ÉQUITABLE
AVEC BIOPARTENAIRE**



En savoir plus sur ce partenariat



est une marque **ARCADIE**, fabricante d'épices et de tisanes bio depuis 1990, basée en Occitanie

484 avenue Emile 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 [epicescook](https://www.instagram.com/epicescook)

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.manger-bouger.fr

Rapunzel : des produits bio au service de la gourmandise

Le premier chocolat certifié bio au monde est né chez Rapunzel en 1987 ! Depuis, l'entreprise familiale allemande n'a cessé d'enrichir ses gammes en s'impliquant dans un commerce éthique et équitable.

Céline Faucon

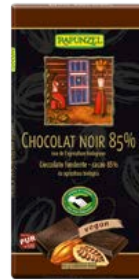
C'est dans une ferme biologique de Bavière que Rapunzel voit le jour en 1974. En ouvrant un an plus tard un petit magasin d'alimentation, Joseph Wilhelm et Jennifer Vermeulen posent les bases d'une marque engagée au service d'une alimentation saine et gourmande. Fruits secs, bouillons de légumes, purées de fruits à coque... : Rapunzel mise à chaque fois sur des recettes simples, naturelles et végétariennes. En 1987, elle innove et lance le premier chocolat certifié bio au monde. À ses côtés, la chocolaterie suisse Maestrani et deux partenaires fournisseurs : la coopérative El Ceibo en Bolivie pour les fèves de cacao bio et Planeta Verde au Brésil pour le rapadura bio, ce sucre complet qui donne aux tablettes de chocolat cette note caramélisée si addictive ! Une aventure humaine et collective toujours d'actualité qui pousse l'entreprise à lancer en 1992 le programme basé sur les principes du commerce équitable Hand in Hand.

« Il ne peut y avoir de durabilité écologique sans durabilité économique et sociale. »

Joseph Wilhelm, fondateur de Rapunzel

RAPUNZEL

CHEZ BIOCOOP



Chocolat noir 85 %
80 g



Chocolat au lait praliné
Nirwana, 100 g



Chocolat au lait
fourré praliné
100 g

UN ENGAGEMENT FORT POUR LE COMMERCE ÉQUITABLE

Aujourd'hui, Rapunzel travaille avec 26 partenaires Hand in Hand qui lui fournissent 13 denrées issues du commerce équitable (sucre de canne, cacao, vanille, noix de coco...). Pour donner encore plus d'impact à ses actions, la marque a aussi créé un fonds - remplacé en 2022 par la fondation Rapunzel One World Organic Foundation - dédié au financement de projets environnementaux et sociaux : « Du développement des semences bio à l'éducation des filles en Tanzanie, nous en avons déjà soutenu 460 dans une soixantaine de pays », précise Sylvie Hofstetter, responsable marketing France. L'avenir ? Il appartient à la nouvelle génération de la famille qui s'apprête à reprendre les rênes de l'entreprise, décidée à poursuivre les engagements de leurs aînés.

rapunzel.fr

Comprendre



À Marseille, avec l'équipe du magasin Biocoop La Joliette dont le gérant Matthieu Guignard pose en couverture.

La marque d'un ENGAGEMENT

Des produits pas seulement bio mais qui concrétisent aussi un projet et des valeurs autour de l'alimentation, de l'écologie et de l'économie sociale et solidaire, c'est la marque de Biocoop. Pour une consommation plus responsable.

Pascale Solana

A

ujourd'hui, tout est marque : produits, entreprises, régions, villes..., et même le président de la République, selon l'ouvrage *La marque Macron* de Raphaël Llorca. Mais ce n'est pas la marque des temps modernes !

Des objets de l'Antiquité attestent de signes ayant pour fonction d'identifier et de différencier. Comme la marque Biocoop sur de nombreux produits. Bleu pétant sur fond blanc, vous l'avez sans doute identifiée. Différenciante ? Assurément. Prenez le café, le chocolat, le lait, les fromages, les cosmétiques, la lessive et autres. Lisez les informations sur l'emballage ou sur le meuble vrac qui les contiennent... Tous sont composés d'ingrédients issus d'agriculture biologique. Et tous y ajoutent des critères nutritionnels, écologiques ou sociaux particuliers.

PAS PEU FIER

Chez Biocoop, on en est très fier (*lire p. 16*). Certes, tous les distributeurs et les entreprises peuvent en dire de même pour leur marque au sens où elle porte une spécificité et un territoire, comme l'explique Jean Watin-Augouard, historien et spécialiste des marques dans « Image de marque et valorisation d'entreprise » (sur YouTube). Le territoire de Biocoop, c'est LA bio. Une bio paysanne, un projet sociétal. Pas juste le bio, secteur économique. « *L'objectif principal d'une marque de distributeur est généralement d'atteindre un prix plus compétitif que la marque nationale équivalente et celle des concurrents* », explique Hélène Person, responsable marques et innovation chez Biocoop. Certains aspects, dont la qualité, peuvent en pâtir. « *Le plus souvent, après un appel d'offres, le transformateur propose des recettes clés en main. L'accessibilité nous préoccupe certes, mais nous sommes d'abord guidés par la concrétisation de nos valeurs et par des critères contraignants pour y parvenir. Nous, par exemple, nous ne rechercherons pas l'avoine bio à bas coût d'un pays de l'Est pour réaliser un biscuit !* »



Tous les chocolats à marque Biocoop sont issus du commerce équitable et sont sans lécitine.



La marque Biocoop pour rapprocher producteurs et consommateurs. Ici Philippine Dodin, Paysanne associée, productrice de lait dans l'Orne.

ON A DIT NON !

La marque Biocoop est née d'une volonté de rapprocher producteurs et consommateurs, et d'exigences souvent à contre-courant de l'existant : rejet de la lécitine de soja, porte d'entrée des OGM, à la fin des années 1990, refus des tensioactifs potentiellement irritants ou allergisants (ALS, SLS...) dans les cosmétiques durant les années 2000, etc. « *Difficile d'imposer des contraintes quand on n'est pas le donneur d'ordre*, poursuit Hélène Person. *Le plus simple pour obtenir les produits dont on rêve, c'est de les faire* ». Ainsi la fabrication de chaque produit à marque Biocoop suit un cahier des charges précis. « *Un truc de fou !* », s'exclame-t-elle en riant. Composition, origine des ingrédients, goût, emballage, impact environnemental, filières équitables, tout le spectre du produit est pris en compte. « *Cela ne signifie pas que tout est parfait, mais on cherche le meilleur compromis à un instant T.* » Dans les nouvelles références, et pas que : il y a cinq ans, en assemblée ● ● ●

••• générale, l'ensemble des coopérateurs ont voté la révision des recettes des anciennes gammes à marque sous l'angle de l'ultratransformation* que Biocoop combat. « Nous sommes allés voir les fabricants de nos produits et on leur a dit "Voilà, toute cette liste de composants, on n'en veut plus !" ». Se passer d'un auxiliaire de fabrication revient à repenser complètement la recette, et sur des gammes entières. Ciao le sirop de glucose, de fructose



ou l'extrait de romarin des petits déjeuners. La pectine des confitures, les sels nitrés des charcuteries, etc., le but étant de retrouver dans ces produits à marque Biocoop les compositions les plus simples pour valoriser le plus de naturalité.

Histoires croisées

« La marque a toujours existé comme signe anthropologique et précède (et de très loin) l'industrie, l'entreprise... et le marketing », écrit Benoît Heilbrunn, philosophe et professeur de marketing à l'ESCP Business School dans *La Marque* (coll. Que sais-je?, éd. PUF), citant des poteries chinoises de 2700 ans avant J.-C., des bouchons d'amphores d'huile et de vin de la Grèce antique, ou évoquant cette loi anglaise du XIII^e siècle contre la fraude au poids imposant aux boulangers de marquer leurs miches. Marquer un produit est la signature d'un savoir-faire, d'une origine. Avec la révolution industrielle, l'évolution des machines et des transports, la substitution de l'artisanat par l'industrie, l'élargissement de la distribution des produits du local au national, puis la standardisation sont autant de phénomènes qui installent les marques dans la société, analyse

Benoît Heilbrunn. Enfin, la fragmentation du marché, avec d'un côté les fabricants et de l'autre les commerçants, va créer une distanciation avec le consommateur et le besoin de recréer du lien. La marque rassure. Au milieu des années 1980 en France, les marques de distributeurs qui font fabriquer des produits à leur nom apparaissent, avec pour objectif affiché la baisse des prix : la course aux prix imbattables est lancée. Mais on cite souvent l'épicier parisien du Second Empire Félix Potin, parmi les premiers à avoir emballé ses marchandises en vrac (sucre, farine, etc.) et apposé son nom par sécurité et praticité pour le client. Retournement d'histoire : Biocoop propose de plus en plus les produits à sa marque en vrac et en conditionnement réutilisable (34,4 % en 2022, 50 % en 2025). Tracés, pratiques et encouragés au nom d'une consommation plus responsable.

LA MARQUE ENGAGÉE...

Pour les matières premières, Biocoop préfère s'approvisionner auprès de collectifs afin d'encourager la structuration de filières bio et la diversification des productions, et s'engage sur des volumes et des durées. La gamme herboristerie lancée avec une des rares coopératives à pratiquer la cueillette sauvage en France, Sicarappam, figure parmi les dernières illustrations. « C'est pour nous une source de diversification qui augmente nos débouchés et nous aide à faire reconnaître le métier de cueilleur de plus en plus professionnel », explique William Marrotte**, son président. Pareil pour la moutarde, produit emblématique pour Biocoop. Elle a permis de relancer avec la coopérative Bioцер 200 hectares de culture bio de la petite graine alors que la France l'importe généralement du Canada. Marginal ? La démarche se veut inspirante et contribue à une agriculture bio diversifiée, à la biodiversité, au maintien d'un tissu rural vivant. Pour les preuves ou les garanties au consommateur, en plus du label AB, il y a les certifications indépendantes du commerce équitable pour le social par exemple (Bio équitable en France, etc.) ou l'étiquetage environnemental planet-score (voir p. 34). « Nous avons été les premiers à le porter ! », affirme Hélène Person.



... D'UN PROJET POLITIQUE

« Les marques ont une dimension politique, au sens où elles jouent un rôle dans la vie de la cité », affirme le philosophe Benoît Heilbrunn. Pierrick De Ronne, administrateur de Biocoop, lui, parle de « *marque engagée* » lorsqu'il évoque les produits à la marque de l'enseigne, et l'entreprise « *actrice d'un changement de société* », « *garante d'une bio forte, vertueuse, à mille lieues de cette bio agro-industrielle qui ne règle rien* ». Tout cela à travers des produits ? Exactement. « *En introduisant une culture mineure*** dans une recette, du sarrasin, de l'avoine ou des légumes secs, on ouvre des débouchés aux agriculteurs, on agit sur les paysages et on induit des comportements de consommation*, détaille Hélène Person, enthousiaste. *C'est une forme d'économie régénérative.* » Et qui redonne du pouvoir aux consom'acteurs ! ■



* Aliments industriels ayant subi des transformations physiques, chimiques ou biologiques.

** De l'herbe 100 % made in France, podcast Baladobio #5, sur biocoop.fr/qui-sommes-nous/notre-magazine-culture-bio

*** Elles représentent moins de 1 % des cultures françaises, loin derrière le blé, l'orge, le maïs et le colza.

Morgane Guillot
Laboratoire Les Granits

« **Jamais vu !** »



« *Aujourd'hui, c'est entré dans les mœurs mais en 2008, une lessive liquide en vrac, c'était du jamais vu !* », se souvient Morgane Guillot, responsable commerciale, alors cheffe de produit, au laboratoire Les Granits dans les Deux-Sèvres. Formulation, outil de fabrication, palettisation... Il a fallu tout inventer. Même le meuble distributeur en magasin, à l'époque une caisse avec un trou et une pompe manuelle pour actionner les bibs de 20 litres. Mais les consommateurs ont suivi, et c'est toujours un succès. « *Le cahier des charges Biocoop qui s'interdit des adjuvants techniques ou pose des restrictions sur des matières premières, comme avec le dentifrice vrac en flacons rechargeables, complique l'affaire. Pour la gamme bébé, nous avons réussi à réutiliser la marge, eau chargée d'éléments hydratants récupérée lors de la transformation des olives en huile. Une forme de recyclage auquel Biocoop et nous tenions beaucoup. Ces partenariats nous permettent de nous diversifier et nous font avancer. Nous visons la neutralité carbone. Nous cultivons une part de nos plantes dont le miscanthus pour nos chaudières, ce qui nous rend autonome en énergie à 50 % en attendant le 100 % décarboné. Pour nous, travailler avec Biocoop, c'est cohérent.* »

ILS EN PARLENT...

La marque Biocoop, vue par des gérants de magasin.



GÉRARD BATOT

Biocoop Vitavie, Cambrai (Nord)

« Mon coup de cœur va à la confiture de rhubarbe cultivée par les agriculteurs Norabio, groupement de ma région, le Nord. »



JÉRÔME BLACHÈRE

Biocoop Tourlaville, Cherbourg (Manche)

« En un mot ? Exemplarité. Un produit ? Le café d'agroforesterie. On est allés jusqu'à rechercher des cultures bio parmi les plus respectueuses de l'environnement. »



MARC VERRON

Biocoop Passage Démogé Caen (Calvados)

« Biocoop s'est challengé pour proposer dans sa marque les meilleurs ingrédients, le moins de transformation possible, là où d'autres recherchent d'abord le moins cher qui n'est pas toujours le mieux ! »



JOËL VELLARD

Biocoop Pays de Lourdes Tarbes (Hautes-Pyrénées)

« Ce sont des produits qui renforcent notre lien avec les producteurs bio. Moi, je recommande le vrac ! »



GWENAËLLE BROUARD

Biocoop Symbiose, Chalennes-sur-Loire (Maine-et-Loire)

« La marque est la signature de Biocoop, avec ses valeurs, telle l'exigence ou la coopération avec nos Paysans associés. J'aime le chocolat noisette et fleur de sel. Pas trop sucré. Juste bon ! »



BENOÎT GAUSSENS

Biocoop Konkar'bio Concarneau (Finistère)

« Gustativement, les gammes sont plutôt réussies. Un choucou ? La galette de sarrasin, gourmande et moelleuse. Parole de magasin breton ! »



ROBERT LE GALL

Biocoop Belleville en Bio, Paris XX^e

« Derrière sa marque, Biocoop s'engage, notre image est en jeu : alors la qualité ne peut être qu'au rendez-vous ! Tournée commerce équitable Nord-Sud et Nord-Nord, ses prix ont été travaillés de sorte qu'ils soient justes du producteur au consommateur. »



PAULE GEORGET

Biocoop La Petite Prairie Bourgueil (Indre-et-Loire)

« La marque Biocoop retranscrit notre projet, de la fourche à la fourchette. L'engagement de tout un réseau pour soutenir la bio et bannir l'ultratransformation de l'alimentation, parmi nos derniers combats. »

TOUT SIMPLEMENT

BON

PAROLE DE BRETON !

bord
bord



L'apéro veggie
plein de vitalité



AU RAYON FRAIS !



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

SABI Algue service - SIREN 401222905 RCS Brest - Société à responsabilité limitée (SRL) 491010001

LES BONNES BASES BIO

En ce temps de rentrée, il est bon de revoir les bases pour aborder une nouvelle année bio et avoir les réponses face aux raccourcis, voire aux préjugés : qu'est-ce que l'agriculture biologique ?

Pascale Solana

Tout ça, c'est bio ?

« **Écologique** », « **nature** », « **local** », « **zéro déchet** », « **bio** » sont souvent à tort, rangés dans le même sac. Même HVE, haute valeur environnementale, une certification peu contraignante qui induit en erreur le consommateur. L'agriculture biologique (AB) a une définition reconnue : c'est un système global de production agricole qui allie les meilleures pratiques environnementales, le respect de la biodiversité, la préservation des ressources naturelles et l'application de normes élevées en matière de bien-être animal.



Une réglementation

Elle est encadrée par la réglementation européenne via le règlement (UE) 2018/848.

Des cahiers des charges en découlent pour chaque production : conduite du système agricole, densité, intrants autorisés ou pas, etc. De la production au commerce, tous les opérateurs à tous les stades sont contrôlés au moins une fois par an.

Pas de chimie de synthèse

L'agriculture bio s'interdit les substances chimiques synthétiques et les OGM. Pas de pesticides chimiques, c'est ce qu'on retient le plus souvent. En effet, elle autorise 57 substances d'origine naturelle (vinaigre, huile de colza, bière, cuivre, petit-lait, etc.), contre 455 substances naturelles et synthétiques en conventionnel (règlement d'exécution (UE) n° 540/2011). L'usage de ces substances actives végétales, animales, minérales ou microbiennes n'est pas systématique. Il doit être justifié, limité et en dernier recours pour lutter contre des organismes ou des maladies pour lesquels on ne dispose pas d'alternatives biologiques, physiques, ni de sélection végétale ou autres méthodes de gestion (annexe du règlement d'exécution (UE) n° 2021/1165).



LIRE Culture Bio n° 129 p. 18-19 pour tout savoir sur les additifs autorisés dans les produits transformés. À retrouver sur biocoop.fr, rubriques Qui sommes-nous / Notre magazine Culture Bio ou en flashant ce code.

Une démarche globale

Pratiquer l'agriculture biologique ne consiste pas à remplacer des produits chimiques de synthèse par des naturels.

Il s'agit à l'origine d'une démarche globale qui dépasse souvent l'agronomie. Selon l'Ifoam, la fédération internationale de la bio (ifoam.bio), elle s'appuie sur quatre principes fondateurs : l'écologie, la santé, le soin, l'éthique. Ses pratiques misent sur la prévention et sont soucieuses des équilibres naturels : plus ils sont soutenus, accompagnés, vivants, tout comme la fertilité du sol, base de l'agriculture biologique, plus ils sont résistants. D'où l'importance des haies, des rotations de cultures, de la présence du paysan sur le terrain, etc. La bio est une réponse aux enjeux écologiques. Là où l'agriculture conventionnelle est pensée pour la compétition dans des milieux tempérés et stables, elle est adaptable et résiliente.

ÇA C'EST BIOCOOP

Aujourd'hui, oui, le bio peut être suremballé, « emplastiqué », avoir fait trois fois le tour de la planète et hors saison... Et quoi encore ? Partant du cadre commun qui reste très contraignant, toutes les productions bio ne se valent pas, et Biocoop s'est très tôt surimposé des cadres et des cahiers des charges. Biocoop prône une bio de proximité au maximum pour ce qui est productible en France et de préférence issue de collectifs de paysans associés à la coopérative. Une production ancrée dans son territoire, de saison, sans serres chauffées, équitable si possible. La part des produits issus du commerce équitable représente 28% de son chiffre d'affaires. Objectif 2025 : 30%. Parmi les derniers combats de Biocoop, des produits bio non ultratransformés, aux recettes saines, simples et plus authentiques.

Chiffres bio

L'antisèche, avec quelques données fraîches

83 %
du bio consommé en France est produit dans l'Hexagone

14,2 %
des fermes sont en bio

10,7 %
C'est la surface agricole utile (SAU), vs 4,8 en 2015



Objectif 2027
18 %



En 2022, le nombre de nouveaux producteurs bio (5 330) est en baisse comparé à 2021 : **coup de frein sur la dynamique de conversion.**

Source : Agence bio - agencebio.org/vos-outils/les-chiffres-cles

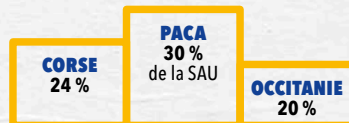


215 000

C'est le nombre d'emplois directs de la filière.

Les fermes bio génèrent **30 % d'emplois en plus que les conventionnelles**, pour la main-d'œuvre et pour la vente à la ferme, pratiquée par 43 % des bio.

Les trois premières régions bio sont :

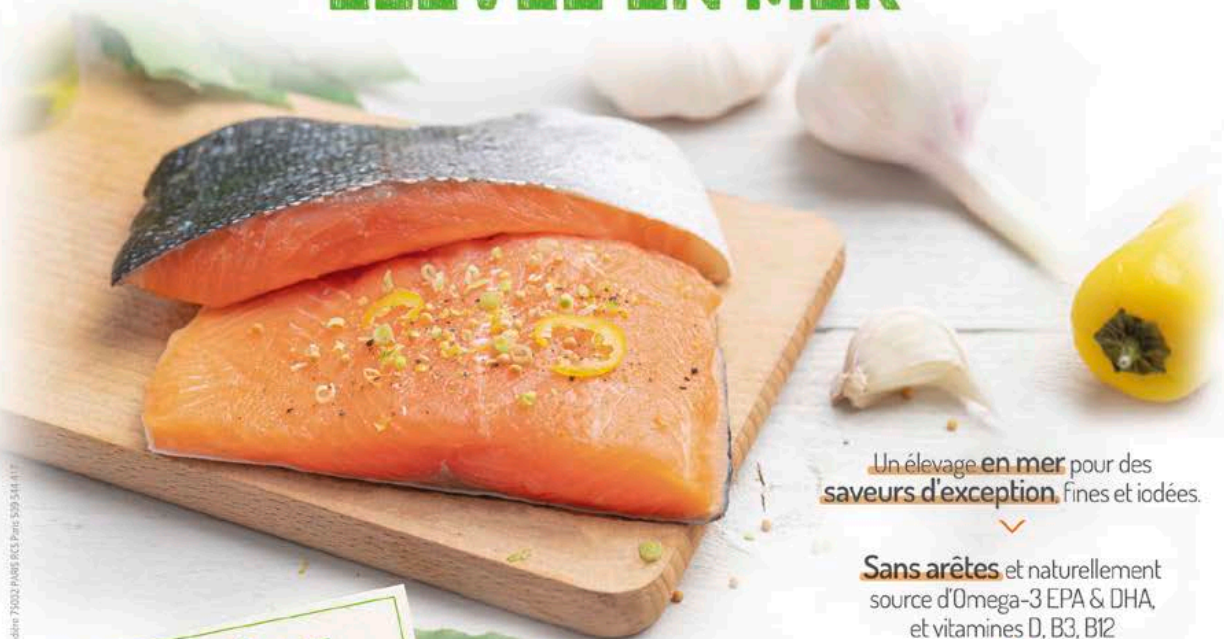


À LIRE : « La Bio en questions », un ouvrage pédagogique très documenté. À télécharger gratuitement sur le site de Bio Consom'acteurs (bioconsomacteurs.org) ou en flashant ce QR code.

Food4Good

Produits de la mer éco-responsables

LE PLAISIR D'UNE TRUITE BIO ÉLEVÉE EN MER



Un élevage **en mer** pour des **savours d'exception**, fines et iodées.

Sans arêtes et naturellement source d'Omega-3 EPA & DHA, et vitamines D, B3, B12

**FILIÈRE
BIO &
SOBRE EN
PLASTIQUE**



Élevage BIO
dans l'archipel danois

Filière
zéro polystyrène*

Sous-vide pour
une **protection**
pendant 24 mois**

* Le temps de dégradation du polystyrène est estimé à 1000 (!) ans

** Film de protection sous-vide de 6g pour 250g de poisson (2 pavés), soit 2.4%

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière : www.mangerbouger.fr



VERTUEUX ALOË

LA CRÈME POUR L'HIVER



Fabriquée en France avec 100 % d'ingrédients d'origine naturelle et 82,2 % d'ingrédients d'ingrédients bio, la Crème réparatrice Pur'Aloé contient 70 % d'aloë vera frais natif (sans ajout d'eau). Son efficacité est optimale pour régénérer, réparer et hydrater durablement tout type de peau.

Elle est l'indispensable de la pharmacie familiale. L'Aloë vera est traditionnellement utilisé en cas de plaies superficielles, irritations, sécheresse de la peau.

Crème réparatrice bio et équitable, 150 ml
Pur'Aloé : cielazur.com

SPÉCULOOS SANS GLUTEN

LE BON GOÛT ARTISANAL

Ces délicieux biscuits bio et sans gluten rivalisent avec les authentiques spéculoos, tant au niveau de leur goût délicat que de leur texture croustillante. Élaboré en Loire-Atlantique, ce produit responsable, avec son beurre français et son sucre équitable, ravira les plus gourmands. Il séduira également les pâtisseries pour la préparation de desserts (tiramisu, cheese-cake, etc.).



Spéculoos sans gluten, 100 g
Nature et Cie : nature-et-cie.fr

BOOSTER

LE PIN SYLVESTRE



Le parc naturel régional Livradois-Forez regorge de résineux aux vertus exceptionnelles. Parmi eux, le pin sylvestre, dont Saint-Hilaire aime distiller les rameaux chaque année. Son huile essentielle a un effet tonique et immunostimulant idéal pour emmagasiner des forces pour l'hiver. Elle possède également des propriétés anti-infectieuses et anti-inflammatoires qui complètent son action préventive.

Huile essentielle pin sylvestre, 10 ml
Distillerie Saint-Hilaire : sainthilairebio.com

PRODUITS DE LA MER

UNE PÊCHE SANS PLASTIQUE

Depuis vingt-trois ans, Fish4Ever fait rimer pêche avec éthique et durabilité. Marque militante et engagée, elle capture toutes ses espèces de thon à la canne, loin des abus de la pêche industrielle à la senne. En 2021, Fish4Ever et Biocoop cofinancent le projet « Plastic-positive » aux Açores, et donc le thon listao Fish4Ever, déjà certifié par Naturland en Allemagne, est neutre en plastique.



Thon listao au naturel, 160 g
Fish4Ever : fish4ever.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 au *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, à la coupe
Gabriel Coulet : gabriel-coulet.fr

MIEUX VAUT AVENT

LE CALENDRIER DES GOURMANDS

Prenez les devants avec le Calendrier de l'Avent Rosengarten. Au fil des jours, il fait entrer Noël à la maison. Ses 24 portes cachent de délicieux chocolats au lait entier issus du commerce équitable et fabriqués

traditionnellement sans émulsifiant comme la lécithine de soja afin d'obtenir un fondant particulièrement tendre. Un plaisir incontournable à savourer chaque jour jusqu'à Noël.



Calendrier de l'Avent, 75 g
Rosengarten : rosengarten-naturkost.de/fr



SAUCES D'ASIE UNIQUES À DÉCOUVRIR !

Riz et soja de terroir équitables



Fabrication traditionnelle thaïe

Agriculture bio et régénératrice



Sans gluten & sans additifs



La Compagnie du Riz - 217 rue Guynemer 38420 Le Versoud - France
Tél : +33 (0)4 76 89 33 54 Mail : info@autourduriz.com www.autourduriz.com



La Compagnie du Riz - RCS Grenoble 451001853 - SARL 20 000 €

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Le chocolat cru qui renouvelle le chocolat !

Trop junk food le chocolat ? Pas avec Ombar.
Réalisées à partir de fèves de cacao crues, bio et premium travaillées à basse température sans aucun ajout de sucre raffiné, ses tablettes prouvent qu'on peut faire rimer gourmandise et nutrition.

Céline Faucon

Fruité, floral, fondant et super cacaoté sans être (trop) amer : le chocolat d'Ombar ne ressemble à aucun autre. Née en 2007 dans la cuisine de Richard Turner, un Anglais convaincu que les fèves de cacao crues possèdent de superpouvoirs, Ombar est devenue une référence dans le domaine du chocolat alliant santé et plaisir. Élaborées sans produits laitiers ni sucre raffiné mais avec un sucre de coco bio à index glycémique bas, ses recettes ont conquis le palais de nombreux amateurs de bon chocolat. « *Nous n'utilisons que des fèves de cacao bio et non torréfiées sélectionnées dans la région de Manabi en Équateur, spécialement pour leur notes d'amande et leur acidité maîtrisée, explique Alexandra Gilles, responsable exportation d'Ombar. Nous travaillons chaque recette longuement et sans surchauffe pour garder intacts les polyphénols du cacao et ses innombrables nutriments : sérotonine, magnésium...* » Un travail exigeant qui explique pourquoi ses tablettes certifiées bio, vegan, équitables et sans gluten sont fréquemment primées, notamment par plusieurs trophées du Meilleur produit bio depuis 2017 !

« Depuis le début, Ombar ne sous-traite rien mais s'assure que les choses sont bien faites de la fève à la tablette. »

Alexandra Gilles, responsable exportation



CHEZ BIOCOOP



Chocolat
Crème de coco
35 g



Chocolat
Noir 72 %
35 g



Chocolat fondant
Coco Vanille
35 g

UN CHOCOLAT ÉTHIQUE DE A À Z

De la fève à la tablette, Ombar maîtrise tout avec une démarche de commerce équitable. Et veille à ce que chacun travaille dans de bonnes conditions. Ses partenaires en Équateur ? Ils sont rémunérés à un prix fixe au-dessus du prix équitable du cacao équatorien pour garantir aux agriculteurs un revenu stable. Depuis plus d'un an, Ombar est aussi certifiée B Corp (Benefit Corporation), un label international très exigeant en termes de critères sociaux, environnementaux et sociétaux. « *Dès le début, Richard Turner s'est assuré que les choses soient bien faites au niveau social comme environnemental. Cette certification, c'est une belle continuité par rapport à nos valeurs.* »

ombar.fr

THONON-LES-BAINS : COUP DE JEUNE SUR LA BIO

Entre lac Léman et pics montagneux, si la bio connaît des obstacles dans son développement, la relève est assurée par de jeunes acteurs motivés qui cherchent des solutions pour répondre à la forte demande des consommateurs dans cette région.

Marie-Pierre Chavel



SUIVEZ LES GUIDES
**VINCENT ET
NICOLAS QUIBLIER**

Gérants du magasin Biocoop
Thonon-les-Bains en Haute-Savoie



Bec ouvert, ailes écartées, les poules d'Alexis Sale, producteur d'œufs bio, cherchent de l'air frais. Ce 12 juillet à Marin, le thermomètre atteint 34,5 °C dans le poulailler, 40 °C à l'extérieur. Les gallinacés n'aiment pas les fortes chaleurs. *Homo sapiens* non plus. Sauf s'il est tout à son occupation et que rien ne l'en distrait. Comme les enfants. Alexis Sale et Nicolas Quiblier, cogérant avec son frère Vincent du magasin Biocoop de Thonon, n'en sont plus. Pourtant ils échantonnent debout sous un soleil ardent, aussi frais que s'ils étaient sous un chêne centenaire :



Avec 6,7% de surface agricole utile certifiée AB, contre 10,7% à l'échelle nationale, la Haute-Savoie est l'un des départements les moins bio de la région. Mais la consommation y est l'une des plus fortes. Un encouragement pour les jeunes producteurs, tel Alexis Sale à Marin.



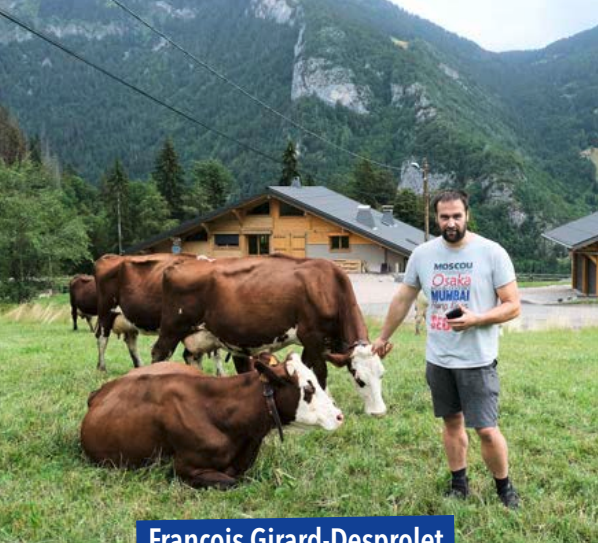
Les deux gérants de Biocoop Thonon-les-Bains et une partie de leur joyeuse équipe : 21 personnes en juillet.

« Je vais faire un brumisateur pour rafraîchir les poules... Poulailier automatisé... La calibreuse, tu l'as achetée où ?... » La bouche sèche, la langue pendante, à trois doigts de l'insolation, on les écoute avec attention. Passionnés, à 24 et 26 ans, ils apportent leur modernité à la bio sans dénier le passé.

BLUFFÉS !

En 2020, les très actifs Nicolas et Vincent Quiblier, diplômés de l'école hôtelière de Lausanne (Suisse), se retrouvent confinés chez leurs parents

à Thonon. La période peu propice à la restauration leur permet de voir la vie sous un nouvel angle. Après plusieurs années passées à voyager et travailler dans l'hôtellerie, en Asie et en Europe, en quête d'un projet les réunissant, ils font l'inventaire de ce qu'ils aiment : l'alimentation saine et variée, la chasse aux emballages, le circuit court, la Haute-Savoie, particulièrement le Chablais, entre lac Léman, alpages et stations de ski. Et de ce qu'ils n'aiment pas : leur écoanxiété face au changement climatique. En ressort l'idée de créer un magasin bio. Ils visitent différentes enseignes, sans rendez-vous. « Les gérants ●●●



François Girard-Desprolet

Éleveur 4.0

« La ferme familiale est passée en Gaec en 2001. J'y suis arrivé en 2007. Aujourd'hui, on est sept associés, tous de la famille. Nos 130 vaches et 90 génisses sont principalement de race abondance, rouge acajou à lunettes. Ici à Abondance, on fabrique... de l'abondance. Mon grand-père a participé à la création de l'appellation de ce fromage en 1990. L'AOP protège la race et le savoir-faire de fabrication, mais il y a des lacunes pour ce qui est de l'environnement. Même pour ma génération. L'école d'agriculture nous disait de traiter les prairies. Or, mon père nous a toujours expliqué que chaque plante était importante. On a commencé la conversion en bio en 2017. On aurait pu avant ; le Gaec était déjà dans la philosophie

mais on avait peur de ne pas trouver de céréales bio et françaises.

Avec le robot de traite, installé depuis un an, les vaches sont plus autonomes, moins stressées, nous aussi. Même la transformation est plus facile. Les vaches portent un collier qui calcule ce qu'elles mangent, combien de temps elles ruminent... Ça nous permet d'être avertis tôt en cas de problème de santé. Certains nous considèrent comme une ferme industrielle, mais, nous, nous connaissons et prenons soin de nos vaches. Pour l'abondance, ce qui compte, c'est une bonne flore, un bon pâturage, un bon fourrage, et le coup de main lors de la fabrication. »

••• *des magasins Biocoop se rendaient aussitôt disponibles. Ça nous a bluffés. On a eu un coup de cœur. »* En novembre 2021, ils ouvrent leur magasin « gourmand » avec bar de dégustation où se retrouver pour partager, animations festives, boucherie, traiteur, courses en ligne, livraison à domicile... *« On montre que le local, la saisonnalité, le zéro déchet, le vrac, ce n'est pas austère »,* disent-ils, espérant être *« vecteur de changement chez les jeunes »*. Eux ont déjà changé : *« Notre activité nous rend plus sereins. »*

TERRES EN CONCURRENCE

La Haute-Savoie est attractive pour la bio, avec sa tradition agricole extensive, des chefs d'exploitation jeunes (seulement 19 % ont 55 ans et plus, contre 31 % à l'échelon national), des terroirs variés qui permettent tout type de production, etc. Touristes, été comme hiver, et travailleurs frontaliers forment un important bassin de population qui fait de ce département l'un des plus gros consommateurs de bio d'Auvergne-Rhône-Alpes, selon Marjorie Guegan de l'association ADABio Savoie. Mais la rareté et le prix de la terre, entre autres, freinent l'essor de la bio, qui ne représente



que 6,7 % des surfaces agricoles (moyenne régionale : 11,3 %). « *Il y a de la concurrence entre les activités et entre les agriculteurs* », reprend-elle. « *Si on n'est pas du milieu agricole, il est très difficile de trouver des terres* », témoigne Alexis Sale, limité dans le développement de son élevage déjà à l'étroit. En guise de solution, des communes mettent des terres à disposition de projets bio. Également concurrentes, la France et la Suisse qui n'offrent pas le même niveau de salaire.

DES PÉPITES

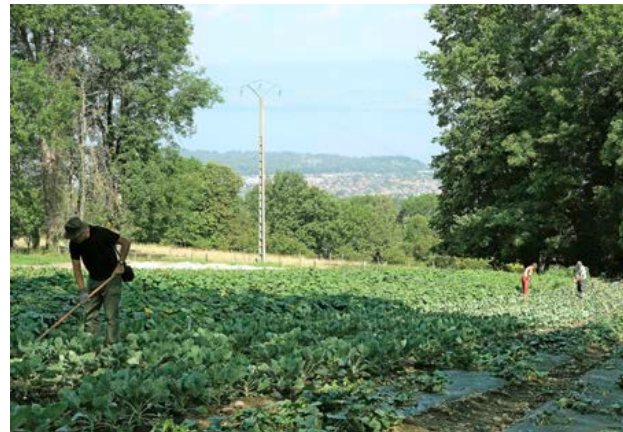
L'autonomie alimentaire du territoire est un enjeu dans lequel s'implique Pousses d'Avenir, un chantier d'insertion par le maraîchage bio qui a dû céder 3 ha à la bétonisation. Sur aujourd'hui 2,7 ha et 0,6 ha de serres froides, il cultive 40 espèces de légumes bio vendus en paniers. « *On nourrit 280 familles, mais on a beaucoup plus de demandes* », peste Jean-Pierre Duffour, le responsable de production qui à la création de l'exploitation en 2009 a « *décidé de travailler avec la biodiversité* ». Il fournit aussi le magasin Biocoop de Thonon. « *Un partenariat extraordinaire, estime-t-il. Si quelque chose ne va pas, on discute, il n'y a jamais rien qui reste en suspens.* » Les salariés en insertion (une trentaine par an) peuvent aller en stage au magasin, qui en a déjà embauché trois. Parmi ses 120 fournisseurs locaux, Biocoop Thonon-les-bains compte d'autres « pépites », comme les appelle Nicolas Quiblier. « *Des militants de la première heure* » ou des jeunes qui « *s'adaptent, font preuve d'innovation. Une génération éclairée !* » Tel Alexis Sale qui a visité une centaine d'élevages avant de s'installer. Ou Emmanuel Schaller, artisan torréfacteur engagé. À Vacheresse, il torréfie des cafés de spécialité* bio et équitables. ●●●

* Cafés haut de gamme, issus des meilleurs terroirs.

ÇA C'EST BIOCOOP

MAGASINS. La Haute-Savoie compte 10 magasins Biocoop*, à Annecy, Douvaine, La Roche-sur-Foron, Pringy, Rumilly, Sévrier, Seynod, Scionzier et Thonon-les-Bains.

* Au 1^{er} septembre 2023.



Les salariés du chantier d'insertion Pousses d'Avenir, à Publier, au-dessus du lac Léman, peuvent faire des stages au magasin Biocoop de Thonon. Et même s'y faire embaucher. Comme Hang (photo du haut). « *J'aime la bio, une belle découverte pour moi* », dit-elle.



Alexis Sale

L'ami des poules

« Les poules sont sensibles, dit le jeune éleveur. Elles n'aiment pas la chaleur, le bruit, les phares des voitures... » Le bien-être de ses pensionnaires à deux pattes est sa priorité. Il leur a fait un beau parcours enherbé, environ 5 m² pour chacune. La législation bio en impose 4. Pas de chance, depuis qu'il a créé son exploitation, Les œufs d'Alex, en 2020, la grippe aviaire l'a contraint à confiner plusieurs fois ses 2 400 poules dans les deux poulaillers, des « volières » dernier cri leur offrant un espace sur trois niveaux où elles peuvent se percher, gratter, faire de la poussière, bouger sans se marcher dessus et dans de bonnes

conditions d'hygiène. « Pendant deux mois, trois fois par jour, 7 jours sur 7, je leur apprends à monter les étages. » Le système prévoit un pondoir et un tapis pour le ramassage automatique des œufs qui permet à Alexis de travailler seul, faute de pouvoir embaucher. Il ne produit pas l'alimentation – pas de place –, mais il en trouve à 150 km environ, 100 % bio et française. « Une poule, ça pond par le bec, dit-il. Si elle ne mange pas, à cause de la chaleur par exemple, ou mal, elle pond moins. » Après quatre-vingt-dix semaines de bons et loyaux services chez lui, toutes les poules finissent leurs jours chez des particuliers.

••• Montagne Cafés est une entreprise à mission, à la démarche sociale et environnementale pour garantir un café à impact positif. « Des clients nous disent vouloir boire moins de café mais de meilleure qualité », rapporte Nicolas. Son frère et lui sont en train d'ouvrir un magasin Biocoop à Publier-Amphion, près d'Évian, entraînant avec eux leurs pépites, afin de continuer à faire entrer les mentalités dans une nouvelle ère. ■



POUR EN SAVOIR PLUS SUR MONTAGNE CAFÉS, SCANNER CE QR CODE OU RENDEZ-VOUS SUR [BIOCOOP.FR](https://www.biocoop.fr), RUBRIQUEQUI-SOMMES-NOUS / NOTRE-MAGAZINE-CULTURE-BIO



Emmanuel Schaller choisit les grains bio et équitables, cueillis à maturité dans les meilleurs terroirs pour créer des cafés haut de gamme éthiques.



Les panés Bio et pêche durable

aux rayons frais et surgelés



Une panure
ultra-croustillante bio



100% 
filet de poisson



Recettes sans additifs



Prêts en quelques minutes



Issus de la pêche durable



Préparation en Vendée

À découvrir
aussi



Le flan vanille

Il peut être si bon avec sa recette toute simple et sa texture crémeuse. Mais souvent, à moins de bien le choisir, le flan n'a plus rien de très naturel.

Marie-Pierre Chavel

Pas étonnant que Ginette Mathiot donne une recette de flan dans *Je sais cuisiner*, son best-seller régulièrement réédité et tiré à plus de 6 millions d'exemplaires depuis 1932, tant cet entremets est un grand classique de la cuisine française. Il nous aurait été inspiré au XIV^e siècle par Henri IV d'Angleterre. Qu'on l'appelle flan au lait, pâtissier ou parisien, il est traditionnellement à base de lait, d'œufs et de vanille. On peut le servir sur une pâte brisée pour allier moelleux et croustillant. Tout seul, il sait aussi se tenir, surtout si on le fait avec du lait entier et des œufs frais, goûteux et riches, issus d'animaux bien élevés en plein air. Sinon, il risque d'être insipide et flasque. Comme toute bonne recette, celle du flan sait évoluer : mascarpone ou préparation de type soja cuisine à la place du lait, agar-agar ou tofu soyeux en guise d'œufs, mélanges de farines tel riz-millet-pois chiches pour la pâte, etc. Et pourquoi pas un flan salé, au potimarron, aux épinards ou au chou-fleur ? Cuit à la vapeur douce plutôt qu'au four, par-dessus le marché. Quant aux flans en pot du commerce, ils sont souvent ultratransformés, même en bio, avec des ingrédients pas franchement sains (voir p. 31). Pauvre Ginette Mathiot, si elle savait ! Une marque toutefois se distingue avec un flan presque comme à la maison. Devinez laquelle...



ÇA C'EST BIOCOOP

Enfin un flan 100 % bio, sain et gourmand ! Biocoop propose le premier flan à la vanille nappé de caramel sans aucun marqueur d'ultratransformation, ces ingrédients dénaturés sans valeur nutritionnelle. De nombreuses recettes confient la texture du flan aux carraghénanes ou à la pectine. Là, c'est le lait entier, l'agar-agar et les graines de caroube qui jouent ce rôle. La vanille est cultivée en agroforesterie à Madagascar par des planteurs soucieux de l'environnement*. « L'utilisation d'extrait plutôt que d'arôme garantit l'utilisation de vraie vanille, et non de composés naturels donnant le goût vanille », explique Annabelle Baudu, à la direction de l'offre de Biocoop. Produit par la laiterie Péchalou, en Dordogne, le flan est labellisé Bio équitable en France, l'assurance d'un prix minimum payé aux producteurs, en l'occurrence les éleveurs du groupement Biolait, sociétaire de Biocoop.



* Pour en savoir plus, scanner le QR code ici ou sur l'emballage.

TABLEAU COMPARATIF

Le flan vanille



Ayez l'œil sur les étiquettes ! Nous comparons ici les flans à la vanille de différentes marques, pas seulement bio, en nous basant sur le déclaratif. Le flan Biocoop, comme tous les produits à notre marque, reflète au mieux nos valeurs et notre projet.

MARQUE	BIOCOOP	BIO VILLAGE	CARREFOUR BIO	FLANBY	LES 2 VACHES
Nom de produit	Flan vanille nappé caramel	Flan nappé caramel au lait entier	Flan nappé caramel	Flan aromatisé goût vanille nappé de caramel	Flan bio vanille
Quantité	4 x 100 g	4 x 125 g	4 x 125 g	4, 6 ou 12 x 100 g	4 x 100 g
Bio	Oui	Oui	Oui	Non	Oui
Origine ingrédients / lieu de fabrication	92% d'ingrédients origine France / France	Lait et crème origine France / France.		Lait origine France / France	Lait origine France / France
Composition	Flan* 90,5% : lait entier pasteurisé de vache** 91,0% (France), sucre de canne roux**, extrait de vanille* 0,8% (Madagascar), épaississants : agar-agar*, graine de caroube*, caramel aromatique* 9,5% : sucre de betterave*, eau, épaississant (agar-agar*). * Issu de l'agriculture biologique. ** Issu de l'agriculture biologique et du commerce équitable.	Lait entier* (origine : France) 82%, sucre de canne* 8,4%, caramel* 6% (sucre de canne*, eau, amidon de tapioca*, épaississant : gomme xanthane), amidon de riz, crème* (origine : France) 1,4%, arôme naturel de vanille, épaississant : carraghénanes. * Issu de l'agriculture biologique.	Lait entier* 82%, sucre de canne* 8,4%, caramel* 6% (sucre de canne*, eau, amidon de manioc*, épaississant : gomme xanthane), amidon de riz, crème* 1,4 %, arôme naturel de vanille, épaississant : carraghénanes. * Issu de l'agriculture biologique.	Lait écrémé (72,1%), sucre (8,3%), lait écrémé à base de poudre de lait, caramel (6,0%) [sirop de glucose-fructose, eau, sucre, épaississants (amidon modifié, pectine, gomme xanthane)], sirop de glucose-fructose, crème (lait), poudre de lait écrémé, amidon, épaississant (carraghénanes), arôme, colorant (bêta-carotène).	Lait partiellement écrémé* (81%), caramel* (8,9%), sucre de canne*, lait écrémé en poudre*, amidons, épaississants : carraghénanes, gomme de xanthane, arôme naturel de vanille. * Issu de l'agriculture biologique.
Marqueurs d'ultratransformation	0	5	5	6	4
Commerce équitable	Bio équitable en France ¹				
Lien aux producteurs	Paysan.ne.s Associé.e.s ²				

1. Label indépendant qui induit un contrôle sur toute la chaîne de production.

2. Vingt groupements en France (soit plus de 3 350 paysans et paysannes), sociétaires de Biocoop et, à ce titre, acteurs de la gouvernance de la coopérative.

Données issues des emballages, des sites des marques et d'Open Food Facts France - 3 juillet 2023.

Alors que les pesticides intoxiquent la Côte d'Ivoire, des productrices de cacao font le choix du bio et se libèrent du marché traditionnel qui asphyxie les paysans.



Festival Alimenterre : savoir, comprendre, agir

Du 15 octobre au 30 novembre, neuf documentaires donnent à réfléchir sur agriculture et alimentation. Des films percutants ou plus légers pour prendre conscience que plusieurs modèles existent.

Marie-Pierre Chavel

Partout dans le monde, l'agriculture souffre des mêmes maux : revenus des agriculteurs trop faibles, foncier inaccessible, monocultures et pesticides, domination des puissants... Et un discours revient souvent dans la bouche des paysans : « *Je ne veux pas que mes enfants fassent ce métier* », tel qu'on l'entend dans plusieurs films d'Alimenterre, festival organisé depuis 2007 par le Comité français pour la solidarité internationale (CFSI). Son objectif : informer sur les enjeux agricoles et alimentaires en France et à l'étranger via

des documentaires et qui explicitent, dénoncent, montrent des alternatives. Et *in fine* encouragent le consommateur à agir pour une alimentation durable et solidaire.

PHILANTHROCAPITALISME, SOLUTION OU DANGER ?

L'édition 2023 met en lumière l'interdépendance des enjeux de part et d'autre de la planète, avec par exemple *L'Afrique, les OGM et Bill Gates*. Le milliardaire veut éradiquer la faim et le paludisme

du continent africain. Bravo ! Il compte sur la technologie. Bon. Précisément sur le génie génétique financé par sa riche fondation, abondée par d'autres géants : Bayer et BASF (chimie de synthèse, OGM), Amazon, Apple, etc. Heu... Des capitalistes philanthropes, on rêve d'y croire. Mais que penser de ces milliardaires qui veulent changer le monde,



L'activiste ivoirienne anti-OGM Darlène Kassem dans un champ de manioc du programme de recherche OGM Wave (Central and West African Virus Epidemiology), financé par la fondation Bill & Melinda Gates.

alors que, pour la sociologue Lindsay McGoey qui a enquêté sur la fondation Gates, « *ce sont leurs pratiques qui ont dégradé l'environnement* » ? Les programmes dits caritatifs les enrichissent encore plus. Leur argent les rend tout-puissants face aux États. Avant 2014, la Côte d'Ivoire était anti-OGM jusqu'à ce que les multinationales investissent dans le développement de son agriculture en échange d'une loi autorisant à faire de la recherche génétique et à commercialiser les OGM sur son territoire. Des leaders africains ont demandé à Gates de financer plutôt l'agroécologie, plus durable et plus adaptée aux communautés locales. Sans effet. « *Les choix de la fondation Gates s'imposent aux Africains* », observent les réalisateurs qui, pendant leur enquête (2018-2021), se sont vu refuser l'accès à des champs où s'expérimentent

des cultures OGM. Maïs ou manioc, nourriture de base de nombreux autochtones, qui sait comment ils se comporteront une fois modifiés...

QUE VOULONS-NOUS ?

Et si les vrais « sauveurs de l'humanité » étaient plutôt ceux qui prennent leur destin en main pour défendre leur agriculture, leur alimentation, leur santé, leur environnement ? Comme les productrices de cacao bio du film *Côte d'Ivoire : toxique Afrique*, qui disent non aux pesticides dont l'utilisation explose dans le pays, avec des conséquences graves sur la population. Ou encore *Les Agités du bocage*, ces citoyens, agriculteurs, élus du nord de la France qui défient la culture intensive de patates défigurant les paysages et menaçant les élevages traditionnels. Ils ne veulent laisser personne décider pour eux. Et nous ? ■



AU PROGRAMME

Les courts, moyens et longs métrages sont visibles dans une dizaine de pays,

lors de projections organisées par des associations, des lycées, des militants, etc., et suivies de rencontres et de débats.

À l'affiche cette année :

- *Côte d'Ivoire : toxique Afrique*, Guillaume Collanges et Sébastien Daycard-Heid (2022)
- *Du béton sur nos courgettes*, Arnaud Gobin et Christophe Camoirano (2021)
- *L'Afrique, les OGM et Bill Gates*, Jean-Baptiste Renaud et Lila Berdugo (2021)
- *La révolution verte. Europe, un continent bouleversé*, Joakim Demmer (2022)
- *Les Agités du bocage*, Thomas Yzèbe (2022)
- *Les Fourmis et la Sauterelle*, Raj Patel et Zac Piper (2021)
- *Partir à l'aventure*, Gabrielle Bichat, Christine Forestier, Lucie Hautbout et Colombine Proust (2022)
- *Tu nourriras le monde*, Nathan Pirard et Floris Schruijer (2022)
- *ZUT - Zones urgentes à transformer*, François de Saint-Georges (2022)

ÇA C'EST BIOCOOP

Alimenterre promeut une alimentation et des modèles d'agriculture respectueux des humains et de l'environnement. C'est aussi le combat de Biocoop qui soutient le festival depuis 2013. Au-delà de l'aide financière, le Fonds de dotation Biocoop encourage les magasins à participer : organisation de projections, intervention aux débats, dons de produits pour les collations, etc. En 2022, près de 70 magasins ont été acteurs d'Alimenterre.

Bandes-annonces, séances, démarches pour organiser une projection : alimenterre.org

L'impact environnemental de l'alimentation s'affiche



Planet-score intégral est un système de notation complet de l'impact des produits alimentaires. Biocoop joue la transparence en faisant évaluer sa marque. Explications avec Ronan Lafrogne, directeur qualité et RSE.

Propos recueillis par Marie-Pierre Chavel



Qu'est-ce que le Planet-score ?

Parmi les propositions pour le futur affichage environnemental gouvernemental, certaines ne considèrent que le climat. En 2021, l'Itab* a développé le Planet-score, une méthode de calcul scientifique intégrant aussi l'impact des pesticides, la biodiversité, le bien-être animal. À quoi s'ajoutent maintenant dans sa version intégrale le commerce équitable, l'origine et l'ultratransformation.

Biocoop a participé à son élaboration ?

Oui, dès le début, mais pas sur le contenu. Planet-score a enquêté sur la compréhension de l'affichage multicritère auprès de nos clients. Devant l'urgence climatique, on veut que les choses avancent. Biocoop est la première enseigne de la distribution à avoir utilisé le Planet-score intégral. Espérons que beaucoup d'autres suivent. Limiter nos impacts, c'est possible !

Quel score réalisent les produits Biocoop ?

Le Planet-score intégral correspond exactement à tout ce pour quoi Biocoop a œuvré depuis sa création. Toutes nos valeurs sont dans notre marque**. D'où ses scores exceptionnels. C'est une reconnaissance du travail considérable fait par Biocoop et ses partenaires sur ces enjeux environnementaux et sociétaux. On va continuer, pour améliorer certaines notes et suivre les évolutions futures du Planet-score.

* Institut technique de l'agriculture biologique.
** Voir Grand Angle, p. 12.

ÇA C'EST BIOCOOP

VERT, C'EST VERT !

Planet-score passe du vert (le meilleur) au rouge (le pire) pour noter les produits alimentaires selon leur impact environnemental. Sur les 494 de la marque Biocoop :

- 90 %** sont en vert pour la note globale.
- 91 %** sont en vert sur l'ultratransformation.
- 84 %** sont en vert sur biodiversité-climat-pesticides.
- 77 %** sont en vert sur l'origine France.
- 67 %** sont en vert sur le commerce équitable.

Le score de chaque produit en magasin et sur biocoop.fr



Bien-être beauté maison

Pour rentrer dans l'automne bien
dans son corps, dans sa tête
et dans sa maison, voici une sélection
de produits choisis pour vous.

La coloration 100 % végétale

Changez votre rituel couleur et découvrez les colorations 100 % à base de plantes qui mettent en harmonie le corps, l'âme et l'esprit, dans la tradition ayurvédique.



khadi
NATURAL COSMETICS



Étape par étape, suivez le guide pour une coloration végétale réussie !

1. CHOISISSEZ VOTRE COULEUR

Pour vous guider, Khadi a mis au point un nuancier mais aussi un quiz en ligne pour que chacun(e) trouve sa couleur idéale. La magie Khadi commence...



2. PRÉPAREZ LE PRODUIT

Mélangez la poudre à de l'eau chaude jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

3. APPLIQUEZ

Sur cheveux propres et humides, avec des gants et à l'aide d'un pinceau, séparez les cheveux en mèches et appliquez le colorant des racines aux pointes. Puis massez le cuir chevelu afin de bien répartir la préparation. Recouvrez les cheveux et laissez reposer une à deux heures selon le résultat désiré.

4. RINCEZ ET APPRÉCIEZ

Lavez-vous la tête à l'eau tiède et sans shampooing... et appréciez vos cheveux doux et brillants grâce aux pouvoirs de la nature.

khadi.fr

Les recettes ayurvédiques ancestrales sont au cœur de la démarche de Khadi et mettent en équilibre la beauté et le bien-être avec des mélanges de feuilles, de fruits et d'écorces cueillis à la main en Inde. L'ayurvéda, médecine traditionnelle indienne, permet de savoir exactement quand et comment récolter les plantes afin qu'elles développent toute leur intensité. Elles sont ensuite chauffées et mélangées jusqu'à en extraire un liquide filtré, refroidi et stocké pour atteindre la maturité.



HAUTE TOLÉRANCE

PAIN DERMATOLOGIQUE



Formulé avec un prébiotique actif pour répondre aux besoins des peaux sensibles, le Pain dermatologique neutre Centifolia nettoie la peau en douceur. Il évite les inconforts tout au long de la journée, pour une peau apaisée, hydratée et confortable. Sa formule haute tolérance convient à un usage quotidien pour les bébés (dès la naissance), enfants, adultes et femmes enceintes. Sans parfum. Visage, corps et hygiène intime.

Pain dermatologique neutre, 85 g
Centifolia : centifoliabio.fr



LAIT INFANTILE

BÉBÉS ENGAGÉS

Junéo est une marque de laits infantiles engagée, créée par des parents pour leurs enfants.

Junéo Chèvre est fabriqué dans

une laiterie familiale en Vendée, avec 39 % de lait de chèvre bio, du DHA, des ferments lactiques et toutes les vitamines et minéraux essentiels au développement du nouveau-né. Adapté aux bébés jusqu'à 36 mois en relais de l'allaitement ou en allaitement mixte.

Junéo Chèvre, lait de suite, 900 g
Junéo : juneo.fr

NETTOYANT SALLE DE BAINS

PETIT MAIS COSTAUD

Efficace, économique et écologique, c'est possible ! Brillance salle de bains, idéal pour nettoyer et détartrer robinetterie, lavabo et parois de douche, existe en format recharge à diluer. Avec sa formule très concentrée, le flacon de 50 ml associé à de l'eau du robinet permet de reconstituer 500 ml de produit prêt à l'emploi. C'est une économie de 73 % de plastique et une nouvelle vie pour le spray.



Brillance salle de bains, 50 ml
Étamine du Lys : etaminedulys.fr

UNE BONNE ALTERNATIVE

100 % SÉSAME

La Purée crue de sésame tahin Perl'Amande est une purée de sésame dépelliculé, exempte de toastage et de torrification, conservant ainsi le goût authentique de la graine et toutes ses qualités nutritives. En remplacement de la matière grasse animale dans vos recettes, elle est idéale en tartine et pour réaliser des vinaigrettes, du houmous, des woks, des cookies, ou tout simplement en fond de tarte.



Purée crue sésame tahin, 280 g
Perl'Amande : perlamande.fr

LEVURE SANS ADDITIFS

LA BONNE PÂTE

La levure naturelle fraîche bio Bioreal s'utilise dans toutes sortes de pâtes fermentées, qu'elles soient salées ou sucrées. Elle est produite avec précaution dans le respect de l'environnement à base de céréales biologiques et d'eau de source pure, sans additifs chimiques.



Levure boulangère fraîche en cube, 42 g
Bioreal : bioreal.de/fr

TARTINE ET CUISINE

LA CRÈME DU VÉGÉTAL

À tester : ces deux nouvelles crèmes à tartiner bio, 100 % végétales et légères. Savoureuses et saines, elles sont à base d'amandes de qualité supérieure, combinées à de l'avoine connue pour être digeste et pour son apport en fibres. Nature au goût frais et doux, ou au pesto pour une touche plus gourmande, ces tartinables s'apprécient à l'apéro, dans des sandwichs ou en cuisine avec des pâtes, des pommes de terre, etc.



Crème amandes-avoine nature et Crème amandes-avoine pesto, 125 g
Vitaquell : www.vitaquell.fr



lavera
NATURKOSMETIK



Les cosmétiques qui prennent soin de la nature

lavera Naturkosmetik rend les cosmétiques naturels accessibles, en restant très exigeant sur leurs composants. Un défi que la marque allemande relève avec brio depuis plus de trente ans.

Matéo Parent

Tout commence à Hanovre, ville du nord de l'Allemagne, dans les années 1980. Thomas Haase fonde lavera à partir de ses propres formules. « Sa peau ne supportait pas les substances synthétiques. Il testait ses recettes à la maison, dans un petit laboratoire », se rappelle son fils Phillip Haase, actuel directeur de l'e-commerce. « Il n'allait tout de même pas jusqu'à mélanger les composants dans notre baignoire, mais les produits étaient un peu plus rustiques qu'aujourd'hui. »

CHIMIE NATURELLE

Au fil des années, lavera n'a rien perdu de ses racines familiales. « Et les produits d'hygiène, de soin et de maquillage 100% naturels et bio en sont restés la marque de fabrique. » Ce n'est plus Thomas, mais trente scientifiques qui sont désormais aux fourneaux toute l'année. Leur mission : trouver des alternatives aux parabènes, silicones, ou encore aux parfums artificiels. Un vrai défi technique : « Nous devons toujours simuler les réactions qui peuvent avoir lieu dans la nature, ce qui n'est pas aisé. Même les transformations chimiques trop synthétiques ne sont pas autorisées », explique le directeur des prototypes, Oliver König.



ÉCOLOGIQUES DE LA TERRE AU TUBE

Malgré un succès international, les activités de lavera restent contenues dans un rayon de 20 km. Cette décision, écologique, permet également de garantir la haute qualité des cosmétiques, en contrôlant davantage la production. « *Notre passé est ici à Hanovre, et nous voulons aussi restituer quelque chose à la région* », ajoute André Bergmann, directeur de la logistique. Comme la grande majorité du personnel, il a grandi dans le coin. Les bâtiments de la firme tournent entièrement à l'électricité renouvelable. « *Nous avons équipé l'usine de panneaux solaires, pour réduire l'usage d'énergie extérieure* », complète-t-il.

L'entreprise vient d'être reconnue par le prix allemand de la durabilité 2023, notamment pour ses projets de préservation de l'environnement. Comme à Chambord, en France, où la fondation lavera plante de nouveaux arbres résistant aux hautes températures pour rendre la forêt plus résiliente. De quoi rendre à la nature ce qu'on lui emprunte pour prendre soin de nos corps. ■



INTERVIEW

PHILLIP HAASE,
Directeur e-commerce,
membre de la famille
fondatrice de lavera



Que signifie lavera ?

Le nom lavera provient du latin « verum », qui signifie « vrai ». Par extension, cela signifie pour nous le vrai cosmétique naturel, dans la mesure où nous sommes très exigeants sur la provenance naturelle de nos composants. C'est le cas depuis les tout premiers succès de mon père, qui étaient à l'époque un baume à lèvres et un déodorant. Ce rapport de proximité avec la nature est une philosophie qui nous accompagne encore aujourd'hui.

La démocratisation des cosmétiques naturels est votre leitmotiv. Pourquoi ?

Notre objectif a toujours été de sortir les cosmétiques naturels de la niche bio, comme c'était le cas en Allemagne il y a vingt-cinq ans. Le bio était surtout vendu dans des petits magasins spécialisés. Notre ambition était, et est toujours, de rendre les cosmétiques naturels accessibles à tous et toutes sans faire de compromis sur la provenance des composants.

Quels sont vos engagements vis-à-vis des consommateurs ?

Nous voulons proposer des produits de grande qualité et modernes. Cela entraîne d'importants défis en recherche et développement, car tous les ingrédients de la cosmétique conventionnelle ne peuvent pas être remplacés directement par des ingrédients naturels.

Nous travaillons également sur des innovations, comme des produits à teneur réduite en eau, qui va se raréfier dans les prochaines années. Nous aimerions aussi faire changer les mentalités sur les emballages. Par exemple, qu'on trouve normal d'avoir son savon dans une boîte en matériaux recyclés, ou son mascara dans un contenant en verre.

Weleda : la beauté au naturel depuis plus de cent ans

Créée en 1921, le laboratoire suisse continue d'être à la pointe de l'innovation en développant des gammes de produits naturels, bio et sensoriels qui prennent soin de la peau et de la planète.

Céline Faucon

Quel est le point commun entre Sharon Stone et l'équipe de France de hand-ball ? Weleda ! La première est une inconditionnelle du soin réparateur Skin Food et de son effet brillant, et la deuxième se masse avec l'huile d'arnica, un des produits stars de la marque suisse. Avec des produits formulés à partir de matières premières de qualité majoritairement bio, sans aucune pétrochimie ni parfum de synthèse, Weleda applique aujourd'hui comme hier la philosophie de ses créateurs : être un lien entre la nature et l'être humain. « Savez-vous que notre siège allemand possède le plus grand jardin médicinal d'Europe - 22 hectares -, cultivé en biodynamie ?, demande Camille Ott, responsable du pôle digital. Et pour celles qui ne poussent pas sous nos latitudes, comme la grenade et la maca, les deux ingrédients majeurs de notre nouvelle gamme raffermissante, nous nous fournissons durablement auprès de producteurs labellisés UEFT car ils protègent tant les droits des producteurs que la biodiversité. »

« Nous cultivons plus de 160 espèces de plantes différentes en biodynamie : calendula, aubépine, rose, romarin, euphrase... »

Camille Ott, responsable du pôle digital



CHEZ BIOCOOP



Crème de jour redensifiante 40 ml



Sérum raffermissant 30 ml



Gel douche sport à l'arnica 400 ml

ENGAGÉE POUR LA PLANÈTE

Plus le temps passe et plus Weleda muscle ses engagements. Par souci de proximité et de réduction de son bilan carbone, la marque a récemment revu la formulation de ses crèmes de douche (gamme Aroma Shower), remplaçant l'huile de sésame par le tournesol. Même démarche pour ses emballages : depuis quelques années, elle réintroduit des contenants en verre pour éviter le tout plastique... quand elle ne recourt pas aux emballages en carton 100 % recyclable comme elle l'a fait au printemps en lançant trois nouveaux déodorants solides (Eucalyptus Menthe poivrée, Sensitive pour les peaux sensibles, Citrus-Bergamote). Des produits de soin qui n'oublent jamais la dimension sensorielle, ni la qualité « leitmotiv » de Weleda : l'authenticité, son « guide » !

weleda.fr

SUPERDIET

Vos alliés **vitalité Bio** pour préparer **l'hiver!**

BOOSTER / TONUS



SUPERDIET

**GINSENG PANAX
GELÉE ROYALE • ACÉROLA**

Bio



NOUVEAU GOÛT

RÉDUCTION DE LA FATIGUE



ULTRA CONCENTRÉ

Demandez conseil à votre point de vente.

RCS 450 778 022 - Photos non contractuelles
LABORATOIRES SUPER DIET - Service consommateurs - BP70010 - 59721 DENAIN CEDEX Siège social - Relations clientèle - 185 boulevard de la liberté - 59000 LILLE

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

Du soin des dents avec Dubois

Prendre soin de ses dents tout en prenant soin de l'environnement, c'est l'objectif des brosses Dubois fabriquées à Beauvais, dans l'Oise.



bioseptyl

Brosse à dents Dubois
Poils fins 18/100
et 20/100

- Tête fine pour accéder aux dents du fond
- Appui-pouce pour une meilleure prise en main

Ça brosse dur

Avec la Brosserie française, une trentaine de salariés et 170 ans d'expertise, la brosse reluit. La PME écocitoyenne relocalise la brosse à dents, à cheveux, à barbe, pour animaux... Des brosses de tous poils pour tous les poils !



La Dubois de Bioseptyl

Dans la gamme de brosses à dents Bioseptyl, la Dubois élevée, taillée et « empoilée » en France. Son manche 100 % en hêtre rouge de forêts écogérées de Bourgogne-Franche-Comté est issu de chutes de bois déclassé, n'ayant pas pu trouver un autre usage. Les « poils » sont à base végétale.

Entretien

Pour durer, Dubois préfère garder la tête en l'air, au sec, comme son manche. Durée maximale d'utilisation conseillée : trois mois.

Seconde vie

Une fois usée, coupez-lui la tête, jetez-la. Le manche, lui, peut être composté ou encore collecté dans certains magasins Biocoop ou renvoyé à la broserie. Là, il sera transformé en paillage servant aux parterres de fleurs dont se nourrissent les abeilles hébergées sur le site de la fabrique.

bioseptyl.fr

Lavande vraie : une odeur, mille vertus

Emblématique de la Provence, la lavande vraie utilisée par la distillerie Saint-Hilaire est l'une des plantes aromatiques les plus connues, avec de multiples vertus pour aider à atténuer les maux du corps et de l'esprit.



Mille et une propriétés...

Depuis longtemps, la lavande vraie est reconnue pour aider à se détendre, à diminuer la tension nerveuse, à s'endormir, mais aussi pour faciliter la décontraction des muscles. Elle est aussi employée pour atténuer les cicatrices et l'acné, calmer les coups de soleil, ou encore lutter contre les poux !

Précautions d'usage

La lavande vraie peut être utilisée en onction locale, diluée de 20 à 30 % dans une huile végétale, ou même pure sur les zones réflexes et le plexus solaire. Elle est déconseillée



DISTILLERIE
Saint-Hilaire
AUVERGNE



**Huile essentielle
bio chémotypée*
de lavande vraie
10 ml**

- Récoltée et distillée en Auvergne
- Commerce équitable (label FFL)

* Terme utilisé en aromathérapie pour désigner la classification biochimique d'une huile essentielle.

en début de grossesse et aux bébés de moins de trois mois. Les huiles essentielles doivent être utilisées avec précaution : il est nécessaire de respecter les précautions d'emploi. Avec une attention toute particulière en cas d'utilisation par voie respiratoire (le parfum est parfois mal toléré). Demandez conseil dans votre magasin Biocoop.

Au cœur de l'Auvergne

Dans un souci de respect de l'environnement et de gestion de la ressource, la distillerie Saint-Hilaire participe depuis plus de trente ans au développement local en confiant à des producteurs de proximité la culture et la cueillette des plantes.

De qualité bio

Cultivée dans un environnement protégé et particulier de terre volcanique situé en altitude, la lavande est d'une qualité unique. Élaborée ensuite avec soin pour la préservation de ses principes actifs, l'huile essentielle est garantie 100 % pure et naturelle, non testée sur les animaux.

sainthilairebio.com

Chien et chat : une protection au poil !

Pour le bien-être de l'animal et la sérénité de son maître, Zoo & Zen propose une gamme antiparasitaire pour animaux à base d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.



ZOO & ZEN



Ouste parasites !
Pipettes antiparasitaires pour chiens
1,5 ml x 2

- Boîte de 2 pipettes, soit 2 mois de protection
- Fabrication française (Ariège) et label Ecocert

Responsable et engagée

Depuis sa création en 2008, Zoo & Zen place la santé et le bien-être animal au cœur de ses produits. En 2019, la labellisation Ecocert de sa nouvelle gamme représente l'aboutissement d'une démarche globale de respect du monde vivant.



Solution naturelle et bio

Les antiparasitaires sont composés d'actifs biocides d'origine végétale reconnus par les autorités européennes compétentes. Leurs propriétés sont scientifiquement démontrées et leur efficacité testée par des laboratoires indépendants.

Précautions d'emploi

Une pipette permet de protéger l'animal pendant un mois. Elle s'applique sur son dos, en deux points, en complément d'un collier antiparasitaire et d'une lotion pour traiter l'habitat.

Le truc en plus

Depuis plusieurs années, Zoo & Zen contribue à la sauvegarde des abeilles et au développement de leurs colonies par le parrainage de ruches dans le cadre du projet « Un toit pour les abeilles ».

capfinity.fr

Vive la lessive écologique !

Sonett propose depuis plus de quarante ans des lessives écologiques et 100% biodégradables. En plus de prendre soin du linge, elles sont respectueuses de la peau et sont adaptées aux peaux sensibles et allergiques.



Lessive liquide Sonett 2 l

- 100% bio-dégradable
- Parfum lavande 100% bio
- Non testée sur les animaux
- 27 lavages

Bien d'utilité publique

La démarche durable de Sonett ne transparaît pas que dans ses produits mais aussi dans son approche de l'entreprise : elle considère son capital comme un bien d'utilité publique. Elle a donc cédé les parts de son capital à une fondation qui finance des projets scientifiques, notamment de recherche sur la qualité de l'eau et le développement de test alternatifs à

l'expérimentation animale. Sonett a reçu le label CSE (Certified Sustainable Economics) pour sa gestion d'entreprise sociale et éthique.

« Respect de l'eau, porteuse de vie »

Dans cette lessive vous ne trouverez pas d'enzymes, d'OGM, de tensioactifs pétrochimiques, de parfums synthétiques, de colorants ou de conservateurs. Vous trouverez : un savon végétal fabriqué à partir d'huiles biologiques certifiées comme l'huile d'olive et de colza, du beurre de coco, des tensioactifs végétaux et des huiles essentielles issues de l'agriculture biologique.

Un système modulaire économique et écologique

Contrairement aux lessives conventionnelles, l'adoucisseur et le blanchissant Sonett ne sont pas mélangés à la lessive. Vous avez ainsi la possibilité de régler le dosage de chaque composant en fonction de la teneur en calcaire de l'eau et du niveau de saleté du linge.

sonett.eu



NOUVEAUTÉ

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE GAMME Soja

pour une saveur fruitée

pour le petit déjeuner



pour plus
de protéine



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

JPS LAIT - ARIÈGE/PYRÉNÉES - 09210 LÉZAT SUR LÈZE

Les bienfaits des plantes

Dietaroma, c'est presque un siècle de passion de pharmaciens, botanistes et agronomes pour le monde de la phyto et de l'aromathérapie, avec un attachement pour les magasins diététiques et bio. Pionnier et toujours novateur.



Extraction innovante et 100% naturelle

Dietaroma propose une technique d'extraction innovante et naturelle qui permet d'extraire le meilleur de la plante, uniquement à l'eau. Cette innovation est née d'un partenariat avec un extracteur de plantes spécialisé situé en Anjou. L'extrait obtenu est plus représentatif de la plante de départ qu'avec une autre méthode d'extraction : plus de molécules différentes et dans une concentration plus importante.



Concentré Intégral de Plantes Sommeil 20 ampoules / 10 ml

- À partir de 12 ans
- Plantes cultivées et produit fabriqué en France
- Haute concentration

La matière première

Avant même l'extraction, la qualité de la matière première est essentielle. C'est pourquoi Dietaroma, entreprise française de 50 salariés, choisit des plantes bio cultivées et transformées en France, ou bien des plantes provenant de filières tracées et labellisées commerce équitable quand cela est possible.

Mieux dormir

Le Concentré Intégral de Plantes Sommeil est composé de valériane, passiflore et eschscholzia issues de l'agriculture biologique. Reconnu traditionnellement pour ses vertus, ce trio cultivé en France est une aide à maintenir un sommeil naturel, un soutien dans les périodes de tension mentale et contribue à une relaxation optimale.

dietaroma.fr

L'art de la florithérapie

Fidèle à la méthode d'origine du Dr Bach, le laboratoire Deva développe depuis 1986 une gamme d'élixirs et de composés floraux certifiée bio. Fabriquées artisanalement au cœur du Vercors, ses préparations aident à gérer les émotions du quotidien.

Céline Faucon

C'est à Autrans, au milieu des prairies préservées du parc naturel régional du Vercors, que Deva fabrique des élixirs floraux dans le respect de la méthode du Dr Bach, médecin et homéopathe anglais qui a répertorié 38 fleurs correspondant à différents états émotionnels. Pour se sourcer, le laboratoire isérois n'a qu'à faire quelques pas : « 100 % de nos plantes sont françaises - majoritairement locales - et issues de cueillettes sauvages qui suivent les rythmes du calendrier lunaire et biodynamique », explique Céline Sallée, responsable marketing et communication. Cueillies au pic de leur floraison, elles sont ensuite infusées au soleil quelques heures (processus de solarisation) avant d'être filtrées, diluées et mélangées en laboratoire. Entre les bienfaits apaisants de l'étoile de Bethléem et l'effet dynamisant de l'olivier, l'entreprise propose une centaine d'élixirs floraux aux vertus différentes testées et approuvées aussi bien par des thérapeutes que par le grand public, en particulier des sportifs de haut niveau et des personnes âgées.

« Nous faisons tout à la main et en totale transparence ! »

Céline Sallée, responsable marketing et communication

DEVA

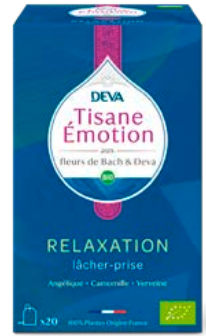
CHEZ BIOCOOP



Composé floral Assistance 30 ml



Fleur de Bach, Étoile de Bethléem 15 ml



Tisane émotion Relaxation 32 g

UNE PASSION PARTAGÉE

Pionnier dans la recherche fondamentale de la florithérapie et de l'olfactothérapie depuis 1986, Deva a rapidement fait de la formation le cœur de son action. Une équipe d'une dizaine d'experts sillonnent les quatre coins de France pour y tenir des conférences et accompagner le conseil en florithérapie. « Nous organisons également à destination des professionnels de la santé des stages sur le terrain à Autrans : deux jours d'immersion pour se former et aller cueillir soi-même de quoi préparer son élixir mère. L'occasion de voir que chez nous tout se fait à la main et en totale transparence ! », poursuit Céline Sallée. Ces dernières années, le laboratoire a aussi développé une gamme de tisanes et de gommes baptisées Émotions, pour bénéficier en douceur des bienfaits des plantes. »

deva-lesemotions.com

Surprenante phycocyanine !

Principale molécule bioactive de la spiruline, la phycocyanine possède des vertus antioxydantes qui participent à la protection des cellules contre les radicaux libres.



Une molécule bioactive

AlgoSource réalise l'ensemble des étapes de fabrication de ses extraits naturels en Loire-Atlantique : culture, bioextraction, stérilisation et conditionnement. Elle contrôle ainsi parfaitement la qualité de son extrait liquide de spiruline concentré en phycocyanine et en polysaccharides : SpirulySAT.

La phycocyanine est un pigment naturellement bleu. C'est la principale molécule bioactive de la spiruline, au cœur de son processus énergétique. C'est grâce à la phycocyanine que la spiruline capte l'énergie lumineuse pour la transformer en énergie biologique.



SpirulySAT Original Boîte de 20 ampoules de 10 ml

- Durée optimale du programme : 60 jours
- Culture, extraction et conditionnement en France (Loire-Atlantique)

Un extrait unique : SpirulySAT

Obtenu grâce à un procédé breveté d'extraction à l'eau et à froid, sans solvant chimique, SpirulySAT est un complément alimentaire 100 % naturel et bioactif aux propriétés biologiques préservées. Cet extrait liquide issu de la biomasse fraîche de spiruline est concentré à 10 mg de phycocyanines par ampoule de 10 ml. Composée d'eau stérilisée et purifiée, avec une pointe d'acidifiant, sa forme liquide garantit une excellente bioassimilation par l'organisme. SpirulySAT est actuellement le seul complément alimentaire issu de la spiruline à avoir fait l'objet d'un essai clinique sur l'être humain ayant démontré son efficacité fonctionnelle.

Conseils d'utilisation

Une ampoule de SpirulySAT peut se prendre pure ou diluée dans un verre d'eau ou de jus de fruits, en programme de soutien lors d'une période de fatigue ou de stress. À consommer dans le cadre d'une alimentation saine, variée et équilibrée.

algosource.com

L'Escurette, c'est chouette !

Jetable et peu adapté à l'hygiène des oreilles, le coton-tige est dans le top 5 des déchets marins. Mieux vaut choisir une alternative réutilisable, durable et sûre : l'escurette.



La bonne méthode

Utilisé depuis toujours, le cure-oreille est idéal pour nettoyer l'oreille. Au Moyen Âge on le nommait « escurette ». Plutôt que pousser le cérumen comme le fait le coton-tige, il extrait en douceur le surplus qui se trouve à l'entrée de l'oreille.

L'alternative responsable

Bois brut, teintes naturelles ou acidulées : en bois de charme, le manche et le capuchon existent en plusieurs coloris pour satisfaire toute la famille. La partie qui va dans l'oreille est un fil en inox médical qui se nettoie facilement, se désinfecte et surtout... se réutilise !




escurette
Le cure-oreille responsable

Escurette

- Bois de charme et inox médical
- Zéro plastique
- 100 % made in Bretagne

escurette.fr

Le shampoing solide... qui plaît aux cheveux

Gaieté, créativité et respect de l'environnement : telles sont les valeurs portées par Secrets de Provence avec sa gamme de shampoings s'adressant à toutes les natures de cheveux.



COSMOS ORGANIC



COSMOS ORGANIC



Son histoire

Secrets de Provence est une gamme créée en 2009 par Bernard Cosmetics, une société familiale nantaise de maîtres savonniers qui œuvre depuis cinq générations.

Avantages pour l'environnement

Dans son carton recyclable, le shampoing solide limite les emballages (adieu le plastique), l'utilisation d'eau à la fabrication et optimise le transport. Il est aussi ultraconcentré : un shampoing solide équivaut à deux flacons de 250 ml.

Sa nouvelle formule

En 2023, la formule des shampoings solides a été améliorée avec une proportion augmentée d'ingrédients certifiés biologiques. Ainsi, le mélange à froid des différents ingrédients (tensioactifs, glycérine, beurre de karité bio, argile naturelle) offre une mousse plus généreuse, un rinçage facilité et de beaux cheveux.



Mon shampoing solide, 85 g

- À base d'argile naturelle et beurre de karité bio
- Pour cheveux normaux (existe pour chaque type de cheveux)
- 40 à 50 shampoings

secretsdeprovence.fr

Le réconfort des peaux fragiles

Quand l'épiderme est fatigué, déprimé, agressé, les savons Louise émoi l'apaisent et le revitalisent. Tout spécialement Nectar d'Aloe, nourrissant et ultrahydratant.



Tout doux

Son nom suggère la douceur et la volupté. Nectar d'Aloe est un savon saponifié à froid, pour conserver les bienfaits des huiles végétales. Formulé avec un surgras de 8 %, il est enrichi d'extrait d'aloë arborescens, plus concentré que celui de l'aloë vera, d'huile de macadamia nourrissante et de miel, un régénérant cellulaire. Des ingrédients sélectionnés avec soin pour nettoyer en douceur et nourrir intensément les peaux de fragiles à sèches en particulier.

Tout bio

Ce savon au délicieux parfum de géranium et de palmarosa est composé à 85,33 % d'ingrédients bio (soit tous les ingrédients sauf l'eau et les minéraux). Son emballage minimaliste en papier est un simple bandeau. En accord avec l'engagement zéro déchet et le respect de l'environnement de Louise émoi.



Savon Nectar d'Aloe, 100 g

- Saponification à froid
- Peaux fragiles à sèches, visage et corps
- Parfum géranium et palmarosa
- Dans les magasins du quart sud-ouest

louiseemoi.com

La beauté naturelle

Issus des plantes, les ingrédients de Levure de Bière Carotte et Phytocéramides, certifiés bio, permettent tout au long de l'année d'entretenir sa peau et de garder une chevelure brillante.



Une recette de grand-mère

Prenez de la levure de bière (contient de la vitamine B, des acides aminés et des minéraux), ajoutez de la carotte pour la provitamine. Terminez par de l'huile de grain de blé (riche en phytocéramides biodisponibles par voie orale) : vous obtenez un complément alimentaire à la double action peau et cheveux !

Un effet « glow »

La levure de bière nouvelle formule est enrichie en phytocéramides qui possèdent des propriétés anti-âge et hydratante. Les céramides sont naturellement produits par l'organisme, mais aussi extraits des plantes. Cliniquement prouvée, l'efficacité de Levure de Bière Carotte et Phytocéramides est visible sur la peau en quinze jours. Elle lui apporte en plus une touche de lumière qui confère un effet bonne mine naturel.



PHYTOCEUTIC

Levure de Bière Carotte et Phytocéramides 105 comprimés / 35 jours

- Pilulier en carton recyclé et recyclable
- Adapté aux peaux jeunes

laboratoires-phytoceutic.com

We love sentir bon sous les bras !

Parce que tous les produits que nous appliquons sur notre peau pénètrent notre corps, We Love The Planet fabrique des déodorants bons pour l'organisme et la planète.



Naturel depuis 2015

We Love The Planet a été fondée en 2015 aux Pays-Bas. Implantée en France depuis 2019, l'entreprise propose des produits créés à partir d'ingrédients d'origine 100 % naturelle et biologique.

Peau fraîche et soyeuse

Grâce à la cire d'abeille, à l'huile de coco ou encore à la poudre d'amidon de maïs, ces déodorants apaisent les aisselles les plus délicates. Le bicarbonate de sodium quant à lui se charge d'absorber la transpiration et neutralise les odeurs.

À emmener partout

Petite boîte compacte en fer-blanc inoxydable ou stick en carton, les emballages sont recyclables et pratiques d'utilisation.



We Love THE PLANET

Déodorant Forever Fresh 65 g

- Fabriqué aux Pays-Bas
- 1 déo = 2 à 3 mois d'utilisation
- Existe en plusieurs parfums

welovetheplanet.fr

Changeons les règles !

Natracare est le pionnier et leader mondial des produits menstruels et de maternité non toxiques, durables et éthiques. Protéger le corps des femmes est son leitmotiv depuis trente ans.



Serviettes compostables

Exemptes des produits chimiques nocifs souvent présents dans les produits conventionnels, les serviettes Natracare sont fabriquées à partir de matériaux renouvelables, biodégradables et compostables tels que le coton biologique, l'amidon végétal et la pulpe de bois.

Corps sain, planète saine

11 000 à 15 000 protections périodiques jetables utilisées au cours d'une vie, ce n'est pas rien ! Natracare souhaite participer au changement avec des produits sans plastique, ni parfum, ni chlore ! Ses serviettes sont naturelles, fines, absorbantes et confortables.



natracare

Serviettes Ultra Regular 14 serviettes par paquet

- Zéro produit toxique
- Végane
- Pochettes individuelles 100 % biodégradables

natracare.com/fr

Un savon solide nouvelle génération

Parfois il glisse des mains, devient pâteux sur son support, et le dernier petit bout peut même finir à la poubelle... Qui ? le savon solide. Mais ça, c'était avant que le papa d'une famille nombreuse invente une poignée ultrapratique.



Écologique

Labellisée Cosmos Organic, la gamme de savons Savum Organics est certifiée bio, sans colorants ni huile de palme. Enrichie à l'huile d'amande, elle prend soin des peaux de toute la famille.

Un concept breveté

Pour accompagner ses savons et pour les utiliser jusqu'au bout, CS Care a breveté Cleap, une poignée réutilisable. Le savon se clipse dessus pour un confort d'utilisation optimal. Malin et zéro déchet !



Savon Savum, 75 g

- 99,9% d'ingrédients d'origine naturelle
- Fabrication française et suisse
- 4 senteurs : amande, citrus, menthe et nature

Poignée Cleap
vendue séparément

savum.com

100 % papier 100 % recyclé

Rien ne se perd, tout se transforme : la preuve avec le papier toilette Grazie EcoNatural du groupe italien Lucart, entièrement issu de la valorisation de déchets.



Un projet global

L'emballage carton des boissons contient de la cellulose, du polyéthylène et de l'aluminium. Grâce au recyclage, les fibres de cellulose sont transformées en Fiberpack, un papier conçu par Grazie EcoNatural pour tous les produits de sa gamme. Les composants restants sont aussi réutilisés pour créer d'autres produits du quotidien.

Du papier, naturellement

Le papier Fiberpack est naturel, sans colorant ni agent blanchissant. Testé dermatologiquement, il est doux, résistant, absorbant et certifié Ecolabel et FSC (qui garantit la gestion durable des forêts). Entre 2013 et 2021, il a permis de sauver de l'abattage plus de 3 millions d'arbres !



Papier toilette Grazie EcoNatural 100 % fibres recyclées

- Papier Fiberpack
- Triple épaisseur
- 4 rouleaux de 270 feuilles

grazieconatural.it

CIEL D'AZUR
LABS

Pur Aloé
VERA

CIEL D'AZUR
LABS



Argile & Eau
Thermale



Les indispensables
pour bien préparer
votre peau à l'hiver !



La gamme la plus large
de produits à l'Aloé vera
Natif certifié Bio.

L'association de nos
Argiles Médicinales et de
l'Eau Thermale de Digne
les Bains en Haute Provence

Une alliance exceptionnelle

Cette alliance a des propriétés apaisantes,
purifiantes et reminéralisantes adaptées
pour le corps, le visage, le cuir chevelu
et les soins bucco-dentaires.

Ciel d'Azur **S&V1**
LABS INNOVANT
PAR NATURE

Ciel d'Azur Labs SASU - ZA Pitaugier 04300 Mane
SIREN 417880695 - RCS 417 880 895 Manosque

cielazur.com



@PurAloe_fr

Propolia : spécialiste de l'apithérapie

L'entreprise française a été une des premières à s'intéresser aux vertus de la propolis dès la fin des années 1970. Gorgée de principes actifs naturels, cette résine produite par les abeilles est traditionnellement reconnue pour booster l'organisme. Surtout à l'approche de l'hiver.

Céline Faucon

En 1976, la propolis n'intéresse guère le milieu apicole. Si ce n'est l'apiculteur Marc-Alain Bernard. « *Les revues scientifiques de l'époque disaient pourtant beaucoup de bien de cette résine récoltée et transformée par les abeilles qui leur permet d'assainir leur rucher* », précise son fils Simon Bernard, qui dirige aujourd'hui Propolia. Il faudra deux ans de recherche à Marc-Alain Bernard pour élaborer un procédé complexe et unique de purification et de transformation de la propolis, qui conserve ainsi ses propriétés purifiantes, antibactériennes et antiseptiques. Rapidement, l'apiculteur se dote d'un laboratoire et d'un service recherche et développement pour créer d'autres produits (spray, baume, teinture mère, complément alimentaire...) et élargir sa gamme aux cosmétiques. Ces produits *made in France* sont majoritairement certifiés bio par Ecocert, comme les gommes de propolis, son best-seller.

« Notre rucher historique nous sert à sensibiliser le public au rôle clé des abeilles dans la biodiversité. »

Simon Bernard, PDG de Propolia

propolia
FRANCE

CHEZ BIOCOOP



Gommes de propolis au miel, 45 g



Teinture mère de propolis, 15 ml



Spray nasal purifiant propolis, 20 ml

« *Mon chouchou, c'est la teinture mère, une solution hydroalcoolique de propolis concentrée en principes actifs que je complète dès septembre avec le spray nasal* », confie Simon Bernard.

UNE APPROCHE BEE FRIENDLY ET MILITANTE

Basée dans l'Hérault à côté du lac du Salagou, l'entreprise de la famille Bernard emploie près de 30 personnes (des ingénieurs aux commerciaux) unis autour d'un but commun : valoriser avec ses produits le travail de ses partenaires - et notamment celui des 200 à 250 apiculteurs fidèles qui lui fournissent miel et propolis bio. Sensible aux menaces qui pèsent sur la biodiversité, et donc sur les abeilles, Propolia lutte aux côtés de l'Unaf (le syndicat apicole) contre l'usage agricole des produits phytosanitaires, néonicotinoïdes en tête. Ceux-là mêmes qui sont accusés d'être des « tueurs d'abeille » depuis plus de vingt ans.

propolia.com

Bio bleud

Cuisinons ensemble !

DES RECETTES SAINES & SAVOUREUSES

Depuis 1991, nous fabriquons des **pâtes ménagères biologiques** en restant fidèles à nos valeurs fondatrices pour une **alimentation saine, durable et solidaire**. Nous travaillons avec des **ingrédients Bio, nobles et bruts** pour leurs qualités gustatives et nutritionnelles. Nos pâtes sont pétries et façonnées par nos boulangers dans notre atelier.

Nous défendons l'idée du « **comme à la maison** », garant de **notre savoir-faire artisanal**.





FABRICANT **100% BIO**

FARINES DE QUALITÉ

FRANÇAISES & SEMI-COMPLÈTES
BLÉ, ÉPEAUTRE, SEIGLE

SANS CONSERVATEUR



www.biobleud.fr  
EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO

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



Détendez vos oreilles !

Des bougies auriculaires, ça vous étonne ? Leur usage offre un temps de détente, grâce à une sorte de massage du conduit auditif. Les bougies Le Myosotis sont l'occasion de tester.

Véronique Bourfe-Rivière

Les oreilles, une région de notre corps difficile à relaxer. Tenté par l'expérience ? La prudence s'impose cependant, à commencer dans le choix de produits qui doivent être naturels et de qualité.

Les bougies Le Myosotis sont totalement naturelles et bio, fabriquées individuellement à la main dans un village près de Mulhouse (Haut-Rhin), depuis trente ans, par le même artisan. « *Leur composition est on ne peut plus naturelle, insiste Nicklas FÜRER, chargé de communication de Sanat International, la société qui les commercialise. Ni paraffine, ni colorants, ni filtres en plastique ou en Kevlar : nos bougies ne se composent que d'une toile de coton non blanchi, certifié bio et équitable, enduite d'une cire d'abeille certifiée bio elle aussi, provenant des ruches d'un agriculteur bourguignon.* »

La quantité de cire utilisée est au milligramme près, et la façon de rouler l'ensemble en le pressant en cylindre permet de garantir la meilleure expérience, sans risque de brûlures ni de gouttes de cire chaude

UN TEMPS POUR SOI

Une bougie auriculaire s'utilise impérativement sous l'attention ininterrompue d'une seconde personne. La tête bien à plat sur le côté, la bougie est introduite très délicatement sans l'enfoncer dans le conduit auditif et doit être maintenue bien verticale avant d'être allumée. La combustion dure en général sept minutes par oreille, durant lesquelles la personne se

CHEZ BIOCOOP

Le Myosotis



Bougies auriculaires
Le Myosotis
Vente au détail



« Nos bougies sont composées exclusivement de coton bio et équitable, et de cire d'abeille bio. »

Nicklas FÜRER, chargé de communication
de Sanat International

relaxe et se détend. « *L'air dans le conduit auditif est soumis à des vibrations régulières, d'où l'effet relaxant, assure Nicklas FÜRER. La chaleur se diffuse lentement dans le conduit auditif et aide à lâcher prise. Il s'agit d'un produit d'hygiène qui peut favoriser le processus naturel d'expulsion de l'excès de cérumen.* » Il est recommandé de faire les deux oreilles, l'une après l'autre. La partie restante de la bougie est 100 % compostable. Les bougies d'oreilles Le Myosotis sont vendues au détail chez Biocoop.

sanat.tv/fr

Merci qui ? Merci l'échinacée !

Aussi belle qu'efficace, l'échinacée pourpre est une plante vivace depuis longtemps reconnue pour aider à stimuler les défenses naturelles et lutter contre les agressions hivernales.



Bienfaits concentrés

Installée depuis 1972 dans le Gers, Fleurance Nature est spécialiste des ingrédients actifs. La haute concentration en principes actifs de ses compléments alimentaires permet un programme efficace dès les premiers jours d'utilisation.

Booster son système immunitaire

L'échinacée pourpre permettrait d'augmenter la capacité d'adaptation de l'organisme à l'environnement, d'améliorer sa résistance et de lutter contre la fatigue et les coups de froid.

Respect de la nature et de la santé

L'échinacée poussait à l'origine en Amérique du Nord. Aujourd'hui, on la trouve aussi en Europe. Les parties de la plante utilisées sont surtout les racines, la tige et la fleur. Fleurance Nature choisit toujours des plantes certifiées bio.



Échinacée Plus bio Défenses immunitaires

- Programme express 15 jours
- Idéal à chaque changement de saison
- Vegan

fleurancenature.fr

Le mascara qui en met plein la vue

L'objectif du mascara JCH Respect ?
Colorer les cils, leur donner plus de longueur et d'épaisseur apparente sans les altérer et dans le respect de l'environnement.



Expert en accessoires beauté

JCH Respect est une marque du laboratoire de cosmétique JCH International, proposant une quarantaine d'essentiels beauté en matériaux durables pour des produits réutilisables (presque) à l'infini. Pas de plastique mais du papier kraft 100 % recyclable et des encres végétales pour réduire la production de produits polluants. Toute la gamme de maquillage est certifiée bio et végétane.

Des actifs qui prennent soin du regard

Parmi les ingrédients phares de ce mascara : l'huile de jojoba, avec son action nourrissante, l'huile de ricin qui fortifie les cils et favorise la pousse, et l'huile d'amande douce qui aide à lutter contre les rougeurs et les risques d'irritation.



JCH
Respect

Mascara longueur, 8 ml

- Fabriqué en Italie
- 48 % d'ingrédients issus de l'agriculture bio
- 99 % d'ingrédients d'origine naturelle

jch-respect.fr

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



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



Les Jardins de Gaïa ou l'exigence en héritage

À la veille de souffler ses trente bougies, ce pionnier du thé bio reste fidèle à ses valeurs : l'humain, l'exigence, le plaisir...

Céline Faucon

Les Jardins de Gaïa, un nom qui résonne chez tous les amateurs de thés et d'infusions bio. Cette entreprise familiale restée indépendante est installée depuis 1994 dans le petit village de Wittisheim, en Alsace. Elle mise sur ses relations avec les fournisseurs, sélectionnés avec soin dans 24 pays du monde : « *Nous allons rencontrer les producteurs sur le terrain tous les ans, nous nous engageons sur plusieurs années avec eux. Cette relation de confiance fait qu'ils nous réservent le meilleur de leurs récoltes* », assure Pierre Le Roux, coordinateur marketing des Jardins de Gaïa. L'entreprise s'ouvre aussi régulièrement à de nouvelles coopératives de producteurs.

DES SAVEURS UNIQUES

Les mélanges de thés et d'infusion sont créés par Arlette Rohmer, la fondatrice, aidée de sa fille Chloé, cogérante et d'Aurélie Rohmer, responsable des produits. « *Nous recherchons sans cesse de nouvelles recettes uniques*

« **Nous recherchons sans cesse de nouvelles recettes uniques sur le marché.** »

Aurélie Rohmer, responsable produits
chez Les Jardins de Gaïa



CHEZ BIOCOOP



Thé English breakfast, 100 g



Thé Le pouvoir des fleurs, 50 g



Tisane Repas relax, 100 g

sur le marché », explique cette dernière. Son catalogue compte aujourd'hui des centaines de références. Et parce que l'humain reste une valeur essentielle, rien n'est automatisé, les mélanges sont toujours conditionnés à la main avec des pelles en inox. Une façon de préserver l'emploi sur le territoire. Dans quelques mois, l'entreprise pionnière fêtera ses 30 ans. Fière d'être la première en France à avoir proposé du thé bio et équitable, elle innove dans la continuité...

jardinsdegaia.com

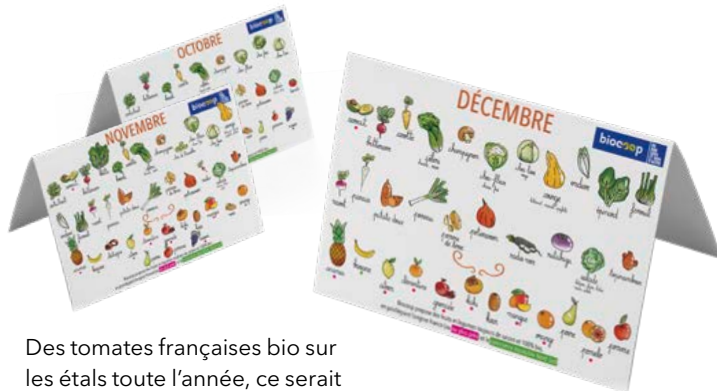
The background features a collection of stylized autumn produce. At the top, there are several bright orange citrus fruits, some whole and some sliced. To the right, a light green bowl contains a purple apple, a yellow pear, and a blue fruit. In the bottom left corner, a large orange pumpkin with yellow stripes is shown. On the right side, three carrots are stacked vertically, colored yellow, orange, and yellow from top to bottom. The title 'Recettes de saison' is centered in a large, bold, blue font.

Recettes de saison

IL FAUT SAISON GARDER

À l'automne et l'hiver, ils sont nutritifs. Au printemps, leurs goûts nouveaux ravissent les papilles. L'été, gorgés d'eau, ils rafraîchissent. Manger des fruits et légumes de saison, c'est le must, y compris pour le climat.

Marie-Pierre Chavel



Des tomates françaises bio sur les étals toute l'année, ce serait une aberration, n'est-ce pas ? Pourtant c'est possible depuis qu'en juin dernier le Conseil d'État a réautorisé les serres chauffées l'hiver. Un retour en arrière qui fait mal. L'Institut national de l'origine et de la qualité (Inao) les avait interdites en 2019 après une mobilisation de la filière bio, dont Biocoop, qui n'en veut pas : elles sont synonymes de variétés standardisées, cultivées sous lumière artificielle, dans une ambiance chauffée au gaz... À l'opposé des légumes de saison qui puisent naturellement dans un sol

vivant et à la lumière du jour toutes leurs qualités dont ils nous font profiter.

VIVE LA SAISONNALITÉ

Le règlement bio européen est clair : l'agriculture biologique doit contribuer à la protection de l'environnement et du climat, et respecter les cycles naturels. Avec les serres chauffées, question environnement et climat, on repassera ! La nuit, leurs lumières agressent la biodiversité, déroutent les animaux. Entre éclairage et chauffage, la dépense

d'énergie est élevée. Quant aux émissions de CO₂ des légumes, elles sont, selon l'Ademe, dix fois plus élevées que celles de cultures en plein champ (lire « Une alimentation plus durable en 10 questions », téléchargeable gratuitement sur librairie.ademe.fr). Elles peuvent être plus importantes que celles de produits d'importation malgré le transport.

Pas question de privilégier ceux-là pour autant. À cause du long voyage mais aussi pour protéger l'activité de nos paysans bio, dont on connaît le mode de production et les conditions de travail. En début de saison, lorsque la production française ne suffit pas à approvisionner tous les magasins, Biocoop sélectionne des légumes d'Espagne ou d'Italie produits sans chauffage artificiel avec des pratiques agricoles et sociales similaires à leurs collègues bio français. Redécouvrir à chaque saison de nouveaux fruits et légumes bio avec tous leurs nutriments est un réel plaisir. Il serait dommage de s'en priver. ■



RETROUVEZ NOS CALENDRIERS DE SAISONNALITÉ MOIS PAR MOIS SUR BIOCOOP.FR OU EN SCANNANT CE QR CODE.

Salé



Véro et Haroune,
gérante et cuisinier
de *Véro, L'Autre
Cantine*, restaurant
bio, Paris 11^e.

L'automne est là puis l'hiver viendra, et avec eux l'envie de coconing. On aime alors tester, créer et savourer des plats gourmands et équilibrés. C'est simple ! Comme les recettes que proposent ici Véro et Haroune, des fournisseurs de Biocoop (p. 68, 69, 64b, 82) et des mordus de cuisine de nos magasins. Tous avec la passion bio.

64
**Raclette au bleu du
Vercors-Sassenage AOP**

**Vol-au-vent
aux champignons**

66
**Fenouil à l'orange
et aux épines-vinettes**

**Gratin de potimarron,
poireau, romarin
et morbier**

67
**Salade de soba, tolu,
shiitaké et sésame grillé**

68
**Couscous de boulgour,
pois chiches
et légumes d'hiver**

69
Tiramisu au saumon

**Tarte tatin aux oignons
rouges**

70
**Carpaccio de betterave,
pistaches, roquette et feta**

**Samosas et soupe
de lentilles corail
au lait de coco-curry**

71
**Fricassée de châtaignes,
champignons et purée
de butternut**

**Pizza aux épinards
et à la mozzarella**

72
Fondue au comté AOP

**Saucisse de Toulouse, sauce
au vin et gratin dauphinois**

POUR VOTRE SANTÉ,
ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS,
TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.
WWW.MANGERBOUGER.FR



Raclette au bleu du Vercors-Sassenage AOP

INGRÉDIENTS

- 800 G DE BLEU DU VERCORS-SASSENAGE AOP
- VERCORS LAIT • 12 POMMES DE TERRE VAPEUR
- NOIX DE GRENOBLE À VOLONTÉ
- 16 TRANCHES JAMBON DE PAYS (CUIT ET CRU)

PRÉPARATION

1. Cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante durant 20-25 minutes.
2. Couper le bleu en lamelles, puis les faire fondre dans les coupelles d'un appareil à raclette.
3. Laisser couler sur les pommes de terre et la charcuterie.
4. Accompagner avec des noix et du vin blanc doux.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



vercorslait.com

Reprise par un groupe de producteurs laitiers en 2003, la fromagerie est l'héritière des fruitières d'antan. La qualité du lait et une maîtrise des procédés de fabrication permettent d'offrir des produits aux saveurs subtiles et typiques.



VOL-AU-VENT AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

- 200 G DE CRÈME FRAÎCHE TANTE HÉLÈNE • 400 G DE CHAMPIGNONS • 1 OIGNON • 1/2 BOTTE DE CIBOULETTE
- 40 G DE BEURRE • 0,5 L DE LAIT • 40 G DE FARINE DE BLÉ
- MUSCADE • SEL, POIVRE • 6 VOL-AU-VENT (À GARNIR)

PRÉPARATION

1. Laver et couper les champignons en lamelles, émincer l'oignon et ciseler la ciboulette.
2. Faire suer l'oignon dans l'huile, ajouter les champignons et les cuire rapidement. Assaisonner et ajouter la ciboulette.
3. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et laisser cuire. Ajouter le lait tout en remuant et laisser épaissir en béchamel.
4. Y verser la crème fraîche, assaisonner, puis ajouter la préparation aux champignons.
5. Garnir les vol-au-vent et passer au four 10 min à 170 °C.



tantehelene.fr

Tante Hélène est une entreprise

bretonne et familiale qui, depuis 1975, met en œuvre tout son savoir-faire pour révéler la douceur originelle du lait de vache bio et proposer une gamme de produits crémiers, engagés, authentiques et savoureux.



Par ici la bonne soupe !

Parce que les protéines sont indissociables d'une alimentation équilibrée, Alter Nutrition propose une gamme de veloutés riches en protéines végétales issus de l'agriculture biologique.



Des protéines 100 % végétales

De nombreuses personnes réduisent leur consommation de protéines animales. Alors pour les remplacer et compléter les apports en fibres, Alter nutrition propose des veloutés en poudre à réhydrater. La composition est simple : un mélange de protéines végétales (tournesol, chanvre, lin, courge) et poudre de légumes divers selon la recette.

Fabrication

Les protéines et poudres proviennent de végétaux et de légumes cultivés par des producteurs de l'Union européenne. Les préparations sont ensuite réalisées dans le Périgord.

Praticité et longue conservation

Ces veloutés conviennent à tous, y compris les véganes, les seniors, etc. La préparation est ultrasimple : 150 ml d'eau chaude, 3 c. à s. de poudre, mélanger et c'est prêt ! La poudre se conserve sur une longue durée.

À noter qu'on peut aussi retrouver tous les bienfaits de ces protéines végétales déclinées en version sucrée avec la gamme de desserts crémeux et protéinés parfum chocolat ou café.



ALTER NUTRITION

L'excellence est dans notre Nature

Velouté protéiné, 180 g

- Des protéines 100 % végétales
- 3 recettes disponibles (légumes du potager, légumes verts et tomate-basilic)

alter-nutrition.com

La montagne a du goût

Avec ses 3,7 millions de litres de lait transformés chaque année, la fromagerie biologique de La Chaux dans le Doubs, grâce au travail conjoint et passionné des paysans et du fromager, s'applique depuis plus de cinquante ans à proposer un morbier bio de qualité.



Un fromage emblématique de qualité bio

Au lait cru de vaches montbéliardes, collecté par la coopérative chaque jour, ce fromage bio AOP (appellation d'origine protégée) laisse s'exprimer le terroir et l'adresse du fromager par sa pâte, son arôme et son goût typiques qui font le succès de la Fromagerie de La Chaux.

Suivre le sillon tracé

Ce que mangent les vaches impacte directement la qualité et le goût du fromage. Pour donner au morbier son allure si singulière, chaque fromage est coupé et garni d'un trait de charbon végétal, puis refermé et pressé. Suivra un affinage en cave de quarante-cinq jours au minimum.



Morbier bio AOP de La Chaux 45% M.G.

- Pâte pressée non cuite
- Texture lisse
- Arômes fruités

fromageriebiodelachaux.com



Fenouil à l'orange et aux épines-vinettes

INGRÉDIENTS

- 2 C. À S. D'ÉPINES-VINETTES PÉPITE • 2 BULBES DE FENOUIL • 1 ORANGE • 4 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- 1 PINCÉE DE SEL • 2 C. À S. DE VINAIGRE DE CIDRE
- POIVRE DU MOULIN • 3 C. À S. DE KASHA (SARRASIN GRILLÉ)

PRÉPARATION

1. Laver les bulbes de fenouil et les couper finement avec une mandoline.
2. Au-dessus d'un bol pour récupérer le jus, éplucher l'orange à vif et prélever les suprêmes (la chair des quartiers) en veillant à bien retirer les membranes.
3. Préparer la sauce avec le jus récupéré en y ajoutant l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le poivre et le kasha.
4. Dresser l'ensemble dans une grande assiette, verser la sauce et parsemer d'épines-vinettes.



PÉPITE
Engagé pour le vivant

pepité-fruits-secs.com

Pépité parcourt le monde depuis 2004 à la recherche de fruits secs, issus de l'agriculture biologique. Les épines-vinettes sont cultivées sur les plateaux de Ghaen en Iran. Leur goût acidulé est idéal tant pour les recettes salées que sucrées. Elles sont certifiées Ecocert.



Gratin de potimarron, poireau, romarin et morbier

INGRÉDIENTS

- 150 G DE MORBIER AOP BIO JEAN PERRIN
- 750 G DE POTIMARRON BIO • 1 POIREAU • 1 BRANCHE DE ROMARIN • 2 ŒUFS • 50 CL DE CRÈME VÉGÉTALE SOJA OU D'AVOINE CUISINE (ALTERNATIVE À LA CRÈME FRAÎCHE)
- 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C. Laver la peau du potimarron avec une brosse. Le couper en morceaux, puis enfourner durant 20 min environ. Le potimarron est cuit quand on peut planter un couteau dans sa chair. À ce moment-là, le sortir du four et le laisser refroidir.
2. Pendant ce temps, laver le poireau, l'émincer et le faire fondre dans une poêle avec l'huile d'olive et un peu de sel.
3. Dans un saladier, fouetter les œufs avec 50 cl de soja cuisine ou d'avoine cuisine. Saler, poivrer.
4. Couper en dés le potimarron refroidi et l'incorporer dans l'appareil avec les poireaux. Ajouter le morbier en petits morceaux ou en lamelles et mélanger. Verser le tout dans un plat à gratin et laisser cuire pendant 45 min.



jean-perrin.com

Depuis 1965 au cœur de la Franche-Comté, Jean Perrin propose des gammes de produits élaborés avec passion et un savoir-faire séculaire, pour assurer aux connaisseurs des fromages de tradition aux saveurs toujours plus authentiques.





Salade de soba au tofu, shiitaké et sésame grillé

PRÉPA
15
MIN

CUISON
10
MIN

4
PERS.

INGRÉDIENTS

- 200 G DE TOFU TAIFUN • 250 G DE SOBA (NOUILLES JAPONAISES) • 5 CHAMPIGNONS SHIITAKÉ • 50 G DE JEUNES POUSSÉS D'ÉPINARD • 5 C. À S. D'HUILE DE SÉSAME GRILLÉ
- 3 C. À S. DE TAMARI • POIVRE DU MOULIN • 1/2 CITRON
- 2 C. À S. DE GRAINES DE SÉSAME BLOND

PRÉPARATION

1. Cuire les sobas en respectant les indications sur le paquet. Les égoutter et les refroidir sous l'eau froide.
2. Couper les champignons très fins et les faire revenir 5 min dans une poêle avec 1 c. à s. de tamari et 1 c. à s. d'huile de sésame grillé.
3. Couper le tofu en dés. Laver les jeunes pousses d'épinard et les essorer.
4. Dans un bol, mélanger l'huile de sésame et le tamari restants. Y ajouter le poivre, le jus de citron.
5. Dans un grand saladier, bien mélanger les sobas, les champignons refroidis, le tofu et les jeunes pousses avec la sauce. Saupoudrer des graines de sésame blond.

taifun-tofu.de

Taifun : des spécialités de tofu composées uniquement de matières premières végétales issues de l'agriculture biologique. Des fines herbes, des légumes, du shoyu : près de 70 ingrédients différents pour une vraie diversité !



Couscous de boulgour, pois chiches et légumes d'hiver



INGRÉDIENTS

- 100 G DE BOULGOUR GROS MARKAL • 100 G DE POIS CHICHES • 3 CAROTTES • 1 CHOU-FLEUR • 1 OIGNON
- 1 C. À C. D'AIL EN POUDRE • 50 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES
- 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 30 G DE RAISINS SULTANINES
- 30 G DE GRAINES DE COURGE • 30 G D'AMANDES DÉCORTIQUÉES
- 1 BOTTE DE PERSIL

PRÉPARATION

1. Faire tremper les pois chiches toute une nuit, puis les cuire à l'eau bouillante pendant 1 h.
2. Préparer le boulgour comme indiqué sur le paquet.
3. Éplucher les carottes et les découper en rondelles. Préparer le chou-fleur en récupérant les fleurettes (environ 50 g). Émincer l'oignon.
4. Dans une casserole, faire cuire les carottes et le chou-fleur 15 min dans 500 ml d'eau. Une fois l'ensemble cuit, enlever 400 ml d'eau et ajouter le bouillon de légumes, l'oignon et l'ail. Laisser mijoter 8 min.
5. Dans un grand bol mélanger les légumes, les pois chiches, l'huile d'olive, puis les graines et fruits secs. Dresser le plat en disposant le boulgour et le mélange légumes, pois chiches et graines. Agrémenter de persil.

markal.fr

Meunier et céréalier depuis 1936, Markal est le spécialiste des céréales, mais aussi des graines, farines, légumineuses, pâtes, ou encore des sucres. Sa mission : rendre accessible les produits bio et durables pour une alimentation équilibrée et gourmande.



Tiramisu au saumon

INGRÉDIENTS

• 10 CL DE CRÈME FLEURETTE GRANDEUR NATURE • 20 G DE BEURRE DE BARATTE GRANDEUR NATURE • 200 G DE SAUMON FUMÉ • 4 TRANCHES DE PAIN DE MIE • 1 CITRON VERT • 1 PINCÉE DE GINGEMBRE EN POUDRE • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Détailler 8 disques de pain de mie avec un emporte-pièce. Les dorer légèrement des deux côtés dans une poêle avec le beurre. Prélever le zeste du citron, presser le jus.
2. Monter la crème fleurette en chantilly, l'assaisonner avec le sel, le poivre, le gingembre, 2/3 de zeste de citron haché et la moitié du jus.
3. Tailler le saumon en bandes, les arroser avec le reste du jus de citron.
4. Dans 4 verrines, mettre un disque de pain de mie. Recouvrir avec un peu de chantilly, puis un peu de saumon, de la chantilly, et à nouveau du saumon et de la chantilly. Parsemer de zeste.
5. Servir avec les disques de pain de mie restants.



Tarte tatin aux oignons rouges

INGRÉDIENTS

• 1 PÂTE FEUILLETÉE BIOBLEUD • 6 À 8 GROS OIGNONS ROUGES • 2 C. À S. DE MIEL • 2 C. À S. DE VINAIGRE BALSAMIQUE • 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • FETA • THYM • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Éplucher et couper les oignons en 2. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y déposer les oignons à plat. Laisser cuire 5 min sur chaque côté. Saler, poivrer.
2. Ajouter le miel, le vinaigre balsamique et le thym. Laisser cuire 15 min à couvert avec un fond d'eau si besoin.
3. Disposer les oignons à plat dans un moule à tarte. Recouvrir avec la pâte feuilletée en rabattant les bords à l'intérieur. Faire une petite incision sur le dessus de la pâte. Mettre 25 min au four préchauffé à 180 °C.
4. Laisser reposer la tarte cuite à température ambiante.
5. Puis la renverser dans un plat de service. Émietter de la feta sur la tatin et la déguster tiède avec une salade verte.

grandeur-nature.bio

Créée en 1990, à l'initiative de la laiterie Le Gall, qui fête ses 100 ans cette année, Grandeur Nature est une marque historique de la bio, spécialisée dans les produits à base de lait de vache et de brebis, de boissons végétales et de légumes.



biobleud.fr

Biobleud fabrique depuis 1991 des pâtes à tarte gourmandes 100 % bio, en restant fidèle à ses valeurs fondatrices pour une alimentation saine, durable et solidaire. Du « comme à la maison », garant du savoir artisanal de l'entreprise finistérienne.





Carpaccio de betterave, pistaches, roquette et feta

INGRÉDIENTS

• 2 C. À S. DE PISTACHES DÉCORTIQUÉES PÉPITE (À CONCASSER) • 2 GROSSES BETTERAVES CUITES ET ÉPLUCHÉES • 100 G DE FETA • 1 C. À S. DE VINAIGRE BALSAMIQUE • 3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 1 POIGNÉE DE ROQUETTE • SEL, POIVRE DU MOULIN

PRÉPARATION

1. Couper les betteraves en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Les déposer en rosace dans 4 petites assiettes. Mélanger le vinaigre balsamique et l'huile d'olive dans un bol, puis verser doucement sur les betteraves.
2. Sur chaque assiette, répartir la féta émiettée, la roquette et les pistaches concassées. Saler et poivrer.



PÉPITE
Engagée pour le vivant

pepita-fruits-secs.com

Pépita parcourt le monde depuis 2004 à la recherche de fruits secs issus de l'agriculture biologique. En provenance d'Espagne, les pistaches de variété Kerman sont disponibles entières décortiquées, avec coques nature ou grillées salées. Elles sont certifiées Ecocert.



Samosas et soupe de lentilles corail au lait de coco-curry

INGRÉDIENTS

• 1 PAQUET DE SAMOSAS INDIA SOTO • 300 G DE LENTILLES CORAIL • 200 G DE TOMATES PELÉES EN CONSERVE • 40 CL LAIT DE COCO • 1 OIGNON • 1 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 2 C. À S. DE CURRY DOUX EN POUDRE • SEL, POIVRE

PRÉPARATION

1. Éplucher l'oignon et le hacher grossièrement. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir l'oignon avec le curry 5 min. Verser le lait de coco, mélanger et laisser réduire 5 min.
2. Ajouter les lentilles corail, les tomates, du sel et du poivre.
3. Faites cuire 25 min en remuant régulièrement.
4. Mixer et servir dans un bol avec les samosas (cuits selon les indications sur le paquet) dressés dans un plat.



soto.de/fr

Située en Allemagne, Soto propose depuis plus de trente ans des spécialités variées d'inspiration internationale pour satisfaire tous les goûts des végétariens comme des végétaliens, en misant exclusivement sur des ingrédients 100% biologiques.





Fricassée de châtaignes, champignons et purée de butternut

INGRÉDIENTS

200 G DE CHÂTAIGNES CUITES ROGER DESCOURS
 • 3 PETITES ÉCHALOTES • 3 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 200 G DE CHAMPIGNONS (SHIITAKÉ, PLEUROTÉS, CHANTERELLES, ETC.)
 • 3 BRINS DE THYM • 1 C. À S. DE VINAIGRE BALSAMIQUE • SEL ET POIVRE DU MOULIN • 1 COURGE BUTTERNUT (ENV. 600 G)

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 °C et recouvrir une plaque allant au four de papier cuisson.
2. Peler, épépiner et couper en dés la courge butternut. Dans un saladier, la mélanger avec 2 c à c. d'huile d'olive et une pincée de sel. Transférer sur la plaque chemisée et disposer les morceaux en une seule couche.
3. Enfourner à mi-hauteur et faire rôtir la courge environ 30 min, en mélangeant une ou deux fois au cours de la cuisson.
4. Laisser refroidir, puis passer le tout au robot mixeur jusqu'à ce que le mélange soit très fin. Saler et poivrer à votre goût.
5. Faire chauffer 1 c. à s. d'huile dans une grande poêle, puis y faire fondre les échalotes préalablement émincées.
6. Ajouter les châtaignes, les champignons et le thym. Verser le vinaigre et cuire environ 5 min. Saler, poivrer.
7. Servir la purée de courge dans une assiette, puis ajouter la fricassée de châtaignes et champignons.



rogerdescours.fr

Basés en plein cœur de la châtaigneraie ardéchoise, Roger Descours et sa filiale Concept Fruits cultivent l'amour de la châtaigne depuis 1850.



Pizza aux épinards et à la mozzarella

INGRÉDIENTS

• 1 PAQUET DE PRÉPARATION POUR PAINS ET PIZZAS PANILEV T80 • 300 G DE COULIS DE TOMATES • 200 G D'ÉPINARDS FRAIS • 200 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
 • 2 BOULES DE MOZZARELLA • 1 OIGNON ROUGE
 • 2 C. À S. D'ORIGAN • HUILE D'OLIVE • FARINE

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 250 °C à chaleur tournante.
2. Préparer la pâte à pizza en suivant les instructions sur le paquet.
3. Rincer les épinards, ôter les queues les plus dures. Les mettre dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et cuire 1 min à feu vif en remuant.
4. Nettoyer les champignons, les couper en lamelles. Peler et tailler l'oignon rouge en lamelles également.
5. Couper la pâte à pizza en quatre morceaux, les étaler et bien les fariner, puis les déposer sur des plaques idéalement perforées.
6. Répartir le coulis de tomates sur chaque pizza, puis les champignons, les épinards et les lamelles d'oignons rouges. Saler. Couper la mozzarella en cubes et les répartir sur les pizzas. Saupoudrer l'origan. Enfourner chaque pizza pendant 10 min.



minoterie-prunault.fr

La Minoterie Prunault, située en Bretagne, est aux mains de la même famille de meuniers depuis trois générations. Elle fabrique farines et autres préparations boulangères et pâtisseries à partir de blés bio et locaux, garantissant l'entière traçabilité de ses produits.



Fondue au comté AOP

INGRÉDIENTS

- 600 G DE COMTÉ SEIGNEMARTIN 8 MOIS • 400 G DE COMTÉ 14 MOIS • 50 CL DE CÔTES DU JURA BLANC
- 1 GOUSSE D'AIL ÉCRASÉE • NOIX DE MUSCADE
- PAIN RASSIS COUPÉ EN GROS DÉS, À VOLONTÉ

PRÉPARATION

1. Frotter le poêlon à fondue avec la gousse d'ail. Tailler le comté en fines lamelles ou le râper, et le mettre dans le poêlon.
2. Faire chauffer et mouiller immédiatement avec le vin en le versant petit à petit et en remuant sans arrêt à la cuillère en bois, jusqu'à ce que le comté soit complètement fondu.
3. Si la fondue est trop épaisse, ajouter encore un peu de vin.
4. Assaisonner de muscade fraîchement moulue. Ne pas cesser de remuer afin de lier la fondue. Elle doit avoir l'aspect d'une crème lisse et homogène.
5. Allumer sur la table le réchaud à fondue. Y placer le poêlon en continuant à tourner.



comte-seignemartin.fr

La fromagerie Seignemartin, basée à Nantua dans l'Ain, est une société familiale d'affinage de comté depuis trois générations. En alliant tradition et modernité, elle propose aujourd'hui un large panel de goûts et de parfums de comté.



Saucisse de Toulouse, sauce au vin et gratin dauphinois

INGRÉDIENTS

- 50 CL DE VIN ROUGE CHÂTEAU DE CÔME SAINT-ESTÈPHE
- 4 SAUCISSES DE TOULOUSE • 2 OIGNONS ROUGES
- 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE • 2 C. À S. DE SIROP D'ÉRABLE
- 1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES • 1 KG DE POMMES DE TERRE • 1 L DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE • 1 GOUSSE D'AIL
- SEL, POIVRE • 2 PINÇÉES DE NOIX DE MUSCADE

PRÉPARATION GRATIN :

1. Préchauffer le four à 150 °C. Éplucher et couper les pommes de terre en rondelles puis rincer.
2. Dans un saladier, mélanger avec l'ail pressé et la noix de muscade en enrobant les pommes de terre.
3. Napper de crème le fond d'un plat à gratin. Alternier couches de pommes de terre et crème. Terminer en nappant de crème, saler, poivrer. Mettre au four pendant au moins 1 h.

PENDANT LA CUISSON DU GRATIN :

1. Dans une sauteuse, porter le vin à ébullition, faire flamber. Ajouter le cube de bouillon, le laurier et les saucisses. Poivrer. Porter à ébullition, couvrir et cuire 30 min à feu doux.
2. Éplucher et émincer les oignons. Dans une poêle, les faire sauter dans l'huile d'olive. Ajouter le sirop d'érable et laisser caraméliser à feu doux. Verser dans la sauteuse 5 min avant la fin de cuisson des saucisses.
3. Dresser une saucisse et du gratin avec les oignons caramélisés et 3 généreuses cuillerées de sauce au vin.



chateaudecome.com

Château de Côme produit un vin sans ajout de soufre et d'une grande subtilité, aux tannins fondus et équilibrés, de très bonne longueur en bouche.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Sucré

Place aux fruits d'automne et d'hiver pour des desserts gourmands et réconfortants. L'orange, la poire ou encore les noix viennent agrémenter des desserts servis chauds : gratins, cakes et sablés s'invitent au dessert et au goûter accompagnés d'une boisson chaude, pour le plus grand bonheur des petits et des grands.

75
**Cake moelleux
 aux noix sans gluten**

76
**Sablés au maté vert
 et infusion de maté vert
 et gingembre**

77
**Moelleux à la butternut,
 cœur chocolat-noisette**

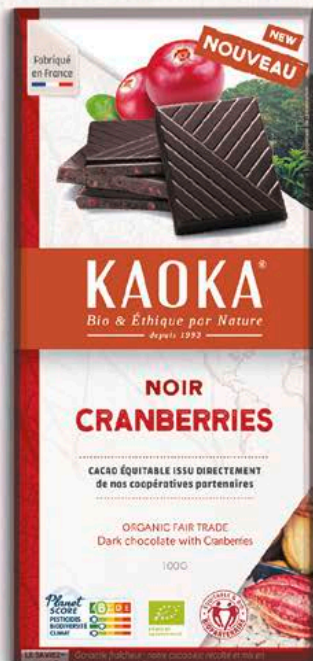
82
**Panna cotta
 mangue-vanille**

**Pancakes châtaigne,
 banane et chocolat**

POUR VOTRE SANTÉ,
 ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS,
 TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.
 WWW.MANGERBOUGER.FR

KAOKA®
Bio & Éthique par Nature
depuis 1993

NOUVEAU ULTRA ! GOURMAND !



UN CHOCOLAT NOIR
AUX PÉPITES DE
CRANBERRIES
LYOPHILISÉES POUR
UN GOÛT FRUITÉ
INTENSE !



scannez



ou consultez

www.bit.ly/kaokanoel

UN DÉLICIEUX CHOCOLAT AU LAIT,
DES AMANDES TORRÉFIÉES,
DES ÉCLATS DE CARAMEL,
AVEC UNE POINTE DE
FLEUR DE SEL...

SAS KAOKA - 340 rue Eugène Guérin -
84200 CARPENTRAS



Cake moelleux aux noix sans gluten

INGRÉDIENTS

- 250 G DE CERNEAUX DE NOIX CERNO
- + QUELQUES CERNEAUX POUR LA DÉCORATION
- 6 ŒUFS • 120 G DE BEURRE DEMI-SEL
- 150 G DE SUCRE EN POUDRE • 1 PINCÉE DE SEL

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C. Chemiser un moule à cake. Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Laisser tiédir. Hacher finement les cerneaux de noix et garder quelques morceaux croquants.
2. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre fondu et continuer de battre, puis incorporer la poudre de noix.
3. Battre les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et incorporer délicatement à la préparation aux noix. Verser la pâte dans le moule à cake.
4. Enfourner 45 min. Laisser refroidir avant de démouler. Ajouter quelques cerneaux de noix sur le cake pour la décoration.

PRÉPA
15
MIN

CUISON
45
MIN

8
PERS.

CERNO

cerno.fr

Le groupe périgourdin Cerno est organisé autour de sa coopérative de producteurs pour proposer à tous les connaisseurs, depuis plus de quarante ans, des noix et cerneaux de noix de qualité,

certifiés
agriculture
biologique
et AOP Noix
du Périgord.





Sablés au maté vert et infusion de maté vert et gingembre

INGRÉDIENTS POUR SABLÉS

- 3 C. À S. DE MATÉ N° 100 SOL À SOL • 70 G DE SUCRE DE CANNE • 3 JAUNES D'ŒUFS • 100 G DE BEURRE DOUX
- 190 G DE FARINE • 1/2 SACHET DE POUDRE À LEVER

PRÉPARATION

1. Laisser infuser le maté 5 min dans une demi-tasse d'eau chaude à 90 °C.
2. Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ramollir le beurre puis le mélanger à la préparation précédente.
3. Ajouter l'infusion, puis la farine et la levure. Mettre la préparation sous film alimentaire 2 h au frigo.
4. Former des petites boules de pâtes sur la plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
5. Enfourner durant 20 min à 180 °C. Laisser refroidir et déguster avec l'infusion de maté vert et gingembre.

PRÉPA
20
MIN

CUISSON
30
MIN

REFROI-
DISSEMENT
2 H

15
PIÈCES

INGRÉDIENTS POUR INFUSION DE MATÉ VERT ET GINGEMBRE

- 3 C. À S. DE MATÉ VERT N° 100 SOL À SOL • 1 L D'EAU
- 1 POUCE DE GINGEMBRE • 2 C. À S. DE MIEL

PRÉPARATION

1. Faire bouillir 1 l d'eau puis ajouter 3 c. à s. de maté et le gingembre épluché et coupé en tranches.
2. Laisser infuser 5 min.
3. Filtrer l'infusion.
4. Dans chaque tasse, ajouter 1/2 c. à s. de miel et verser le maté infusé au gingembre.



sol-a-sol.fr

Sol à Sol

Sol à Sol, entreprise marseillaise, propose des gammes de maté, de thé et d'infusions bio basées principalement sur le commerce équitable, dans le respect des collaborateurs et des milieux naturels. Des recettes ancestrales revisitées et de nombreuses saveurs à découvrir !

LA RECETTE DE...

Jérôme Bafail,
gérant du magasin
Biocoop Riom Sud
(Puy-de-Dôme)



MOELLEUX À LA BUTTERNUT, CŒUR CHOCOLAT-NOISETTE

« Je suis issu d'une famille de restaurateurs pour qui bonne nourriture et convivialité autour d'une table sont primordiales. J'ai fait l'école hôtelière et, après quelques expériences en France et à l'étranger, je suis rentré en Auvergne pour reprendre un restaurant à Riom durant quinze ans. Aujourd'hui, je reste persuadé que les moments passés en cuisine à préparer un bon repas ou une recette toute simple, puis ceux passés à table avec la famille ou les amis sont des moments de partages et de bonheur intenses. »

INGRÉDIENTS

- 200 G DE COURGE BUTTERNUT • 100 G DE SUCRE ROUX
- 3 ŒUFS • 50 G DE BEURRE FONDU + 10 G POUR LES MOULES • 5 CL DE JUS D'ORANGE • 100 G DE FARINE T80
- 50 G DE NOISETTES EN POUDRE • 1 SACHET DE POUDRE À LEVER • ½ C. À C. DE GINGEMBRE MOULU
- 8 C. À C. DE PÂTE À TARTINER CHOCOLAT-NOISETTE

PRÉPARATION

1. Couper la butternut en deux, ôter les graines et la faire cuire à la vapeur environ 20 min. Prélever 200 g de chair et la réduire en purée.
2. Mélanger au fouet le sucre et les œufs. Ajouter le beurre fondu et le jus d'orange. Incorporer la farine, la purée de butternut, les noisettes en poudre, le gingembre et la poudre à lever.
3. Verser la préparation à mi-hauteur dans des moules individuels beurrés. Ajouter 1 c. à c. de pâte à tartiner et finir de remplir avec le reste de pâte.
4. Cuire 12 min à 180 °C. Déguster tiède.

PRÉPA
20
MIN

CUISSON
32
MIN

8
MOULES
IND.

PLUS DE RECETTES SUR BIOCOOP.FR

L'art du café durable et éthique

World Café, installée à Saint-Étienne (Loire), incarne avec passion café de qualité et engagement envers la planète et les humains. Son histoire est façonnée par une recherche d'éthique, de durabilité et par le respect des cultures caféières de par le monde depuis 3 générations.



La magie de la tasse

Le secret réside dans la torréfaction traditionnelle. Les grains sélectionnés avec soin au Honduras, au Pérou ou encore en Éthiopie subissent un processus de torréfaction lent, avec une température comprise entre 190 °C et 210 °C, préservant ainsi leur essence et dévoilant une symphonie d'arômes.

Bio et équitable, une marque de respect

La notion de bio et d'équitable n'est pas seulement une tendance, c'est la philosophie du torréfacteur. Chacun de ses produits est certifié et labellisé AB et Max Havelaar.

L'expérience caféinée

Aujourd'hui, World Café est fier d'offrir aux amateurs une expérience gustative de choix. Avec des produits comme le Trésor des Mayas, un café singulier dont les grains sont récoltés entre décembre et mars au Honduras, en Amérique centrale, à plus de 1000 mètres d'altitude.



Arabica du Honduras Trésor des Mayas, 500 g

- Arômes de chocolat, caramel, agrumes
- Un café doux, velouté et fruité

cafeschapuis.fr

Végétal et zéro déchet

C'est fou tout ce que l'on peut faire avec un seul pot de Meelk amande ou noisette ! Une boisson par exemple. C'est facile, pratique, économique et écologique !



Boisson mode d'emploi

Il suffit de mixer au blender ou avec un mousser votre Meelk et de l'eau, et c'est prêt ! Et surtout ce petit pot permet de limiter l'impact CO₂ du transport puisqu'à lui seul il permet d'économiser 3 bouteilles de 1L Tetrapack ! Voilà une alternative végétale idéale et antigaspi !

Sourcing

Chez Meelk, pas question d'aller chercher des amandes et des noisettes à l'autre bout du monde. Elles viennent d'Espagne, d'Italie ou de Turquie et sont bio. Les purées riches en goût et à la texture crémeuse contiennent 100 % d'amandes ou de noisettes, et rien d'autre ! Pas d'additifs.

L'incontournable du placard

Bien sûr, on peut aussi utiliser Meelk de bien d'autres façons. Pour agrémenter un yaourt, relever un gâteau, faire une sauce, ou sur une tartine avec un peu de miel !



meelk

**Meelk 100 % amandes
130 g**

- Un produit 3 en 1
- 3 litres de boisson possible avec un seul pot

moricedesserts.com

Saveurs d'automne

Idéales pour apporter une touche sucrée aux recettes réconfortantes d'automne et d'hiver, les châtaignes se découvrent également le reste de l'année. Inovchâtaine les propose cuites et pelées sous vide, certifiées bio et issues de vergers locaux.



Une qualité exigeante

Basé en Dordogne, Inovchâtaine prend à cœur la sauvegarde du patrimoine du Grand Sud-Ouest avec un programme de réhabilitation de vieilles châtaigneraies et la plantation de nouveaux vergers bio avec des variétés spécifiques. Les châtaignes sélectionnées sont structurées, c'est-à-dire avec un amidon plus dense et plus goûteux.

Un procédé personnalisé

Inovchâtaine a développé un processus de fabrication naturel unique : un système de pelage à froid qui préserve la qualité, la saveur et les propriétés nutritives de la châtaigne. Le tri est minutieux afin de contrôler les fruits avant ensachage et mise sous vide. Quant à la cuisson, elle est faite en autoclave avec des barèmes de cuisson différents selon les variétés de châtaignes.



**Châtaignes bio cuites & pelées
200 g**

- Une production locale et bio
- Des saveurs préservées

inovfruit.com



Les incontournables !

BIO

au
petit épeautre



NOUVEAU PACKAGING



à l'épeautre



NOUVEAU PACKAGING



à la châtaigne



Pionnier du bio depuis 1970, le Moulin des Moines est engagé depuis toujours, en faveur de l'agriculture biologique. C'est aujourd'hui plus de 1500 produits dans tous les domaines de l'épicerie : meunerie, biscuits sucrés & salés, chocolats, céréales, jus ...



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

RC de Strasbourg B788 157 709 - SAS MOULIN MECKERT DIEMER - 67170 KRAUTWILLER - au capital de 620 000 euros.

Goûter gourmand

Faire sa pâte à tartiner maison avec des ingrédients bio et équitables est un jeu d'enfant. Merci qui ? Merci Nat'Ali et sa recette gourmande à faire soi-même.



Pause sucrée transgénérationnelle

Ils en raffolent ! Sur une tranche de pain généreuse, une belle part de brioche, une viennoiserie nature et même, hum... à la cuillère, la pâte à tartiner fait craquer les enfants comme les adultes.

« C'est moi qui l'ai faite ! »

La préparation pour faire sa pâte à tartiner maison imaginée par Nat'Ali se compose d'ingrédients issus de l'agriculture bio et du commerce équitable. Une recette simple, ultragourmande et sans marqueurs d'ultratransformation, ces adjuvants industriels. Elle se prépare en 2 min. Il suffit de verser 80 ml de lait ou de boisson végétale



Préparation pour pâte à tartiner noisettes-chocolat-lait

- 1 sachet = 1 pot de 250 g
- Conservation de la pâte réalisée : 10 jours au réfrigérateur

dans une casserole, d'ajouter le contenu du sachet, de faire chauffer tout en remuant. On verse dans un pot de 250 g, on laisse refroidir et hop, prêt à déguster !

Une entreprise de la bio pionnière

Depuis quarante-cinq ans, Nat'Ali, contraction de Nature et Aliments, cultive le goût de l'engagement à travers le choix d'une agriculture biologique et d'une démarche de responsabilité sociétale exemplaire. L'entreprise familiale des Pays de la Loire, labellisée BioEntreprise Durable à 84 %, a obtenu la qualité de Société à mission en 2021.

nature-aliments.com

LE + RECETTE DE BIOCOOP

Pour plus de gourmandise, ajouter des éclats de noisettes ou d'amandes caramélisées, ou laisser libre cours à votre imagination. Copeaux de chocolat noir, biscuits secs de type spéculoos, crêpes dentelle... Tout est bon pour renforcer la saveur chocolatée de votre pâte.

Entreprise
familiale
100% Bio
depuis 1979

GABORIT
BERNARD
Ferme la Grande Nillière

Des produits laitiers authentiques dans le respect de la nature, des animaux et des hommes.

Ferme et laiterie 100% bio

- Agriculteur, éleveur et transformateur 100% bio depuis 1979.
- Alimentation variée des animaux, sans ensilage : pâturage sur prairies à fleurs composées et foin vert.
- Partenariats de confiance avec des éleveurs locaux depuis plus de 20 ans.

Lait frais
de vaches Jersaises
et de chèvres
des Pays de la Loire
et des Deux-Sèvres



Fabrication traditionnelle

- Pasteurisation lente au bain-marie.
- Lait frais uniquement : sans ajout de poudre de lait.
- Le lait n'est pas homogénéisé, standardisé, ni micro-filtré.



LAIT FRAIS
DE VACHE JERSAISE
DEPUIS 1979



LAIT FRAIS DE CHEVRE
DEPUIS 2001



LAIT FRAIS DE BREBIS
DEPUIS 2011



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr

www.bernardgaborit.fr



Panna cotta mangue-vanille

INGRÉDIENTS

- 125 G D'AMANDES EFFILÉES CULINAT • 1 SACHET D'AGAR-AGAR CULINAT • 1 GOUSSE DE VANILLE BOURBON CULINAT • 160 G DE COULIS DE MANGUE CULINAT • 300 G DE CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE • 110 G DE SUCRE • 2 BLANCS D'ŒUFS • 20 G DE FARINE • 25 G DE BEURRE

PRÉPARATION

1. Faire bouillir 100 g de crème avec 30 g de sucre et l'agar-agar. Hors du feu, ajouter le reste de la crème et les grains de la gousse de vanille.
2. Verser dans des verrines. Laisser refroidir, puis les mettre au frais au moins 2 h, posées sur le manche d'une spatule afin que la panna cotta fige penchée.
3. Pendant ce temps, battre les blancs d'œufs avec 80 g de sucre. Ajouter le beurre fondu, la farine et les amandes. Étaler la pâte pour former des disques fins. Enfourner 8 min à 180 °C.
4. Disposer chaque disque sur un rouleau pour lui donner la forme de tuile.
5. Napper les panna cotta de coulis et servir avec les tuiles.



culinat.com

Culinat, pionnier des aides à la pâtisserie bio. « Depuis 1999, nous créons avec plaisir des ingrédients naturels de qualité que nous fabriquons dans le Gers, pour permettre à chacun de faire de bons gâteaux avec bonheur. »



LA RECETTE DE...

Émilie Richard,
du magasin Biocoop
Graine de Bio à Combrit
(Finistère)



PANCAKES CHÂTAIGNE, BANANE ET CHOCOLAT

« Le salé, c'est mon mari, le sucré, c'est moi ! J'aime cuisiner le mercredi avec mes enfants, et j'ai hâte d'avoir ma nouvelle cuisine pour en faire plus. Intolérante au gluten, au début, je faisais des plats différents pour ma famille et pour moi. Maintenant, je fais pour tout le monde et tout le monde adore, particulièrement ces pancakes. J'ai passé cinq ans à l'île Maurice où il y a beaucoup de pesticides. Les dernières années, je me suis investie dans le bio, notamment dans les plantes médicinales. Et aujourd'hui, je suis vraiment contente de travailler au rayon non alimentaire d'un magasin Biocoop. »

INGRÉDIENTS

- 1 BANANE BIEN MÛRE • 60 G DE FARINE DE CHÂTAIGNE • 20 G DE POUDRE D'AMANDE • 100 ML DE LAIT (ANIMAL OU VÉGÉTAL) • 1 FILET D'HUILE DE COCO • 2 C. À S. DE PÉPITES DE CHOCOLAT • 50 G DE SUCRE (FACULTATIF) • BEURRE SALÉ

PRÉPARATION

1. Mixer tous les ingrédients, sauf le chocolat et le beurre, dans le bol d'un blender ou dans un saladier. Quand la pâte est homogène, ajouter les pépites. Laisser reposer 15 à 30 min.
2. Graisser une poêle avec un peu de beurre. Quand elle est chaude, verser une louche de pâte.
3. Laisser cuire environ 30 s. Quand des bulles apparaissent à la surface, retourner le pancake et laisser cuire à nouveau 30 s.
4. Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte. Si la poêle est grande, on peut y faire plusieurs pancakes en même temps.

PRÉPA
15-30
MIN

CUISON
10
MIN

10
PANCAKES

PLUS DE RECETTES SUR BIOCOOP.FR

Confit de Provence

Engagé en Bio depuis 1994 & engagé au côté de **biocoop** depuis + 20 ans

Toutes nos saveurs pour toutes vos envies

Nouveau

Depuis Mai

Sans sucre ajouté



100%

issue de fruits

Le saviez-vous ?

Dans nos confitures 100% issues de fruits, le jus de raisin remplace le sucre de canne. Indice Glycémique + faible garanti

Format Familial



Confitures Extra

La générosité et la gourmandise authentique



65% de fruits

Se faire plaisir avec moins de sucre



Pour favoriser au maximum le réemploi

PME Aix-en-Provence 27 salariés

Des idées recette ? Scannez-moi



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr
 Confit de Provence - 5135 Route d'Avignon 13540, Puycricard - 0442966488 - SIREN : 319 689 329

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

*l'Herbier
de France*

L'engagement, c'est aussi dans la durée

Quel plaisir de développer dans la durée une relation de confiance ! Nous sommes fiers 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 LABELISÉ
COMMERCE ÉQUITABLE
DEPUIS 2009**



En savoir plus sur ce partenariat



l'Herbier de France est une marque **ARCADIE**, fabricante d'épices et de tisanes bio depuis 1990, basée en Occitanie
484 avenue Emile Antoine - F-30340 Méjannes-lès-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 lherbier.de.france

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.manger-bouger.fr

Des thés doublement bons

Déliçats, savoureux, les thés japonais d'Aromandise sont aussi particulièrement riches en bienfaits !

Véronique Bourfe-Rivière

Comme les colibris, la famille Pryet fait sa part, depuis trente ans. En créant leur entreprise, Michel et son épouse Yumi souhaitaient contribuer positivement au monde, en commercialisant éthiquement des produits naturels aromatiques et vertueux. Ils l'ont d'abord fait en diffusant des encens naturels, puis dix ans plus tard des produits d'épicerie, notamment japonais. Le Japon, ils connaissent bien : Michel y a vécu cinq ans et c'est le pays d'origine de Yumi. Donc pas de grand écart culturel pour Aromandise - contraction d'arômes et de gourmandise -, mais un réel avantage pour transmettre les traditions de ce pays mythique.

Aromandise a pu nouer un partenariat avec une famille de producteurs de « *la Bourgogne du thé, la région de Uji, près de Kyoto. Pionniers de la bio, ils ont des équipements de pointe* », se félicite Michel Pryet. Leurs pratiques, dans les champs et au séchage, permettent de renforcer et préserver les bienfaits et saveurs de leurs thés. Ils sont emballés sur place, une garantie de qualité.

« Comme pour le vin, le travail après récolte est essentiel. »

Michel Pryet, fondateur d'Aromandise

AROMANDISE

CHEZ BIOCOOP



Thé Hojicha
40 g



Poudre de thé vert
Matcha, 50 g



Thé vert Sencha
85 g

BOISSONS SANTÉ

Les thés japonais d'Aromandise ne sont pas de simples boissons plaisir, ils ont aussi, par cette culture particulièrement soignée, des vertus très importantes : des taux élevés d'antioxydants et d'anti-inflammatoires qui contribuent à renforcer l'immunité, augmenter le flux sanguin sans accélérer le cœur. Et une richesse en neuromédiateurs essentiels pour stimuler l'esprit : la théanine, comparable au GABA (acide gamma-aminobutyrique), et l'acide glutamique, favorisant calme et sérénité.

« *Comme pour le vin, le travail après récolte est essentiel. Il faut stopper l'oxydation, faire baisser le taux d'humidité rapidement, masser les feuilles...* » Ce sont tous ces détails qui permettent qu'un thé soit « aussi bon qu'une infusion de feuilles fraîches », commente Michel Pryet.

aromandise.com

L'or du Nord

Depuis la production de sa première bière, La Choulette entretient le savoir-faire des artisans du Hainaut, dans les Hauts-de-France. Cette spécificité lui permet de se distinguer dans la région et au-delà !



Un nom bien inspiré

La Choulette tire son nom d'un jeu de crosse traditionnel du nord de la France. Ce loisir est mis en avant par l'écrivain Charles Deulin, dans le conte « Grand choleur », écrit en 1868, extrait de *Contes d'un buveur de bière*.

Un savoir-faire régional

La brasserie La Choulette cultive un héritage ancestral. Sa bière est produite dans la plus pure tradition des artisans brasseurs du Hainaut, et ce, malgré les différentes évolutions technologiques. Aujourd'hui, plus de 12 000 hl sortent de ses cuves chaque année.

Une bio production

Engagés, les fondateurs de la petite entreprise familiale proposent en bio une blonde qui accompagne poissons blancs et fumés ainsi que les viandes. Et, autre blonde, La bière des Faucheurs qui incite à la gourmandise avec ses arômes de malts nobles et de fruits secs.



Choulette blonde bio
75 cl, 8 % vol.

- Amertume et légèreté
- Mousse blanche et fine, nez fruité

Lachoulette.com

Un vin qui fait l'unanimité

La Loire, un climat océanique tempéré et un sol argilo-calcaire sur sous-sol de tuffeau : voilà les ingrédients qui offrent à ce vin tout son caractère !



Vinification dans la plus pure tradition

À l'instar de son bourgueil (AOP), le domaine Abionysos vinifie son saumur-champigny (AOP) en méthode traditionnelle avec des levures indigènes, c'est-à-dire naturellement présentes dans l'environnement du vignoble, et une macération du raisin de huit à dix jours.

Senteur incomparable

Rond et long en bouche, L'Envol du colibri a une belle robe pourpre aux reflets violette et une agréable odeur de fruits rouges.

Pour bien le déguster

Il est recommandé de le consommer dans les cinq ans après la mise en bouteille et de l'ouvrir au moment de servir. À une température de 14 °C, il accompagnera notamment viandes rouges et fromages.



L'Envol du colibri
saumur-champigny (AOP)
750 ml - 12,5 %

- Cabernet franc
- Mis en bouteille à Concourson-sur-Layon (Maine-et-Loire)
- Servir frais

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

SAVOUREUX DÉLICÉS BIO DANS LA TRADITION ARTISANALE



EMBALLAGE INTÉRIEUR
EN CARTON ET FILM
100% RECYCLABLE



POUR UN NOËL ÉQUITABLE
LE CALENDRIER DE L'AVENT AU
CHOCOLAT AU LAIT



- > À BASE DE CHOCOLAT ÉQUITABLE
- > GAUFRETTES À BASE D'ÉPEAUTRE
- > FABRIQUÉES DANS NOS PROPRES ATELIERS



De l'eau, et le tour est joué !

Non, ce n'est pas magique. Encore que... Beendi met toute son énergie pour vous régaler, vraiment, tout en prenant soin de la planète.

Véronique Bourfe-Rivière

Végétaliser son assiette pour diminuer son impact sur le changement climatique ? Vous pouvez compter sur le travail de Beendi (prononcez Bi'n'di) qui propose des mélanges ultragourmands pour préparations culinaires très faciles et variées. Attention, il ne s'agit pas de plats ultratransformés. « *On ne touche pas à l'intégrité des ingrédients, assure Alain Thaly, directeur général de la société. Nous faisons de l'assemblage d'ingrédients secs.* » Pas d'additif, de conservateur ou de colorant, juste des céréales, légumineuses, des légumes déshydratés, des épices... Il n'y a plus qu'à ajouter de l'eau et laisser cuire pour obtenir des plats gourmands. « *Nous remettons au goût du jour des recettes régionales ou du monde entier,* se félicite le directeur général.

Le secret de Beendi ? « *Nous sommes pionniers, ne faisons que ça, du matin au soir : concevoir et élaborer des recettes, trouver les bons mélanges et dosages* », s'enorgueillit Alain Thaly qui précise : « *Nos épices apportent avant tout des saveurs uniques, pas forcément du piquant !* »

EN VRAC

L'entreprise, née il y a dix ans en région parisienne, s'est installée il y a quelques années dans la Drôme, un des premiers départements bio de France. Elle veille à acheter au plus

« Nous remettons au goût du jour des recettes régionales ou du monde entier. »

Alain Thaly, directeur général de Beendi



beendi

CHEZ BIOCOOP

Dal de lentilles corail et noix de coco, en vrac



Galette de pois chiche à la provençale 250 g



Riz basmati sauté gingembre & curcuma 250 g

proche, même si pour des raisons de qualité, d'origine ou d'authenticité, elle s'approvisionne en partie à l'étranger. Beendi est très attachée à l'impact environnemental. Ses mélanges bio et véganes sont disponibles emballés ou en vrac. Retrouvez dans votre magasin Biocoop le dal de lentilles corail et noix de coco parfumé aux feuilles de curry. Il sera plus ou moins crémeux selon le temps de cuisson que vous lui laisserez.

Sinon, laissez-vous tenter par la nouvelle préparation pour galettes de pois chiches à la provençale, parfaite aussi pour les cakes salés... Bonne nouvelle : ces mélanges sains et délicieux se retrouveront peut-être dans les assiettes de vos enfants à la cantine, car Beendi travaille de plus en plus avec la restauration collective !

beendi.com


Le meilleur pour bébé

Depuis plus de vingt ans, Holle propose une gamme complète d'aliments bio pour les bébés. Et parmi elle, un lait de chèvre, bien pratique lorsque les tout-petits refusent ou ne tolèrent pas le lait infantile traditionnel.

Le ventre de votre bambin vous remerciera

20 ANS
D'EXPERIENCE
EN LAIT DE CHÈVRE




Holle
biodynamique
depuis 1934

**Lait de suite
au lait de chèvre
Dès 10 mois**

- Lait bio du Sauerland et de la Forêt-Noire (Allemagne)
- Disponible en lait de suite bio catégorie 2, 3 et 4

Grandir avec la nature

Le lait de chèvre bio Holle est adapté aux besoins des bébés et contient tout ce qui lui est nécessaire (après le lait maternel qui reste le plus adapté) : les lipides pour le plein d'acides gras saturés, les vitamines C et D pour aider au bon fonctionnement du système immunitaire, du ALA (oméga-3) pour le cerveau et du DHA (oméga-3) constitué d'huile d'algue, bénéfique pour le développement de la vision.



La protéine A2 particulière au lait de chèvre permet quant à elle aux protéines d'être mieux décomposées par les enzymes digestives.

Un goût tout doux

Le lait de chèvre bio Holle possède une texture naturellement crémeuse et ne contient ni huile de palme ni huile de poisson.

La qualité Demeter

Depuis cette année, Holle est le premier fabricant à proposer du lait de chèvre pour nourrissons en qualité Demeter : une certification pour les produits issus de l'agriculture biodynamique - complémentaire à la réglementation bio européenne -, dont le cahier des charges est l'un des plus exigeants.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande un allaitement maternel jusqu'à l'âge de 6 mois et la poursuite de l'allaitement (avec une alimentation complémentaire appropriée) jusqu'à 2 ans ou plus.

holle.ch

NOUVEAUX MAGASINS



Béziers (Hérault) Ma Cuisine bio Biocoop Riquet

Larmor-Plage (Morbihan) Biocoop Les 7 Épis

Saint-Dionisy (Gard) Biocoop La Vaunage

Toutes les adresses des magasins sur biocoop.fr, rubrique Nos magasins.

NOUS CONTACTER

- Biocoop - Culture Bio 12, avenue Raymond-Poincaré, 75116 Paris Cedex
- culturebio@biocoop.fr
- **Envie d'ouvrir un magasin ?**
biocoop.fr/nous-rejoindre/devenir-entrepreneur-commerçant
- Service Clients **0 800 807 102** Service & appel gratuits

Notre charte



Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de : **développer l'agriculture biologique** dans un esprit d'équité et de coopération.

En partenariat avec les groupements de producteurs, nous créons des filières équitables fondées sur **le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.**

Nous nous engageons sur **la transparence de nos activités et la traçabilité de nos approvisionnements.**

Présents dans les instances professionnelles, **nous veillons à la qualité de l'agriculture biologique.**

Nos magasins Biocoop sont **des lieux d'échanges et de sensibilisation pour une consommation responsable.**

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

CULTURE BIO Directeur de la publication : Patrick Ribot • 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 : Edwige Lamy / Biocoop ; p. 8 : Hélène-Marie Backès ; p. 12 : Edwige Lamy / Biocoop ; p. 13 : Julie Béal/BEEF/Biocoop ; p. 14-15 : Edwige Lamy / Biocoop ; p. 24-25 : Les œufs d'Alex, Marie-Pierre Chavel / Biocoop ; p. 26-27 : Marie-Pierre Chavel / Biocoop ; p. 28 : Marie-Pierre Chavel / Biocoop, Montagne Cafés ; p. 30 : Yann Vernerie, Biocoop ; p. 32 : Guillaume Collanges, Pascal Kardous ; p. 34 : Hélène Marie Backès / Biocoop ; p. 38 : Iavera Naturkosmetik ; p. 39 : Afshin Omidvar ; p. 62 : Biocoop ; p. 63-64, 66-72, 75-76 : Yann Vernerie ; p. 77 : Jérôme Bafoil ; p. 82 : Yann Vernerie ; p. 82 : Emilie Richard ; p. 90 : Biocoop. Remerciements : Sokha Keo, Véronique Rolland, La Trésorerie, Chabi Chic. • 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 • 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/m². 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.



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.



LE TRI
+ FACILE



helix

la feuille ultra résistante



Essie-tout
Réutilisable
150 feuilles

Réutilisable
jusqu'à
20 fois.



Attrape-
poussière
40 chiffons



100% d'énergie
renouvelable



Biodégradable
et compostable



Emballage
en plastique recyclé

Les nouveaux Essie-tout et Attrape-poussière utilisables comme chiffon, papier et éponge.

La nouvelle gamme Helix, étudiée pour votre foyer, est compostable, biodégradable et certifiée FSC MIXTE*. L'emballage est 100% recyclable et est réalisé en polyéthylène constitué d'au moins 50% de plastique recyclé. Un choix plus durable et efficace pour réduire l'utilisation de matières premières provenant de sources non renouvelables.

 **helix** LUCART
helix est une marque du groupe Lucart.

La meilleure source marine de calcium LITHOTHAMNE BIO

Régulation du PH
Contre les remontées
acides

Déminéralisation
Calcium pour les
os/dentitions

Contre les brûlures
digestives

2 comprimés =
70% des VNR

Contient 2 acides
aminés lysine et proline

Favorise la production
d'enzymes digestives :
lactase et amylase



FERZYM FLORE + BIO

- Fibre végétale BIO (225 mg/ sachet)
- 4 milliards de probiotiques
- 3 souches de probiotiques

Lutte contre la constipation
Combat les diarrhées
Soutient la fonction hépatique



Boîte de 15 sachets orosolubles

Retrouvez le Lithothamne Bio nouvelle formule à partir de novembre dans vos magasins Biocoop

VERLAVY LBMBD - 1, rue de la Plaine Z.A de la Hogue - 14970 BÉNOUVILLE - Tél : 02.31.35.05.25

SIREN : 411 904 295 CAEN - Forme Juridique : SAS - Lieu du siège social : BÉNOUVILLE - Capital : 600 000,00

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerbouger.fr