

ÉTÉ 2026
N° 140

CULTURE BIO

PLAN B COMME BIO
LE SANS ALCOOL
PAIE SA TOURNÉE!

LA CERISE SUR LE RÂTEAU
HAÏES,
ON VOUS AIME!

À LA FERME : EN OCCITANIE
LE GRAND TOULOUSE
EN POULE POSITION

LE MAGAZINE DE CELLES ET CEUX QUI AIMENT LE **BON**, LE **BRUT** ET LE **VIVANT**

UN ÉTÉ EN ROUE LIBRE (UNE SAISON POUR EXPLORER, GOÛTER, PARTAGER)

CE MAGAZINE VOUS EST OFFERT

biocoop

naturellement bio !

NOUVEAU !



En avant toute pour le confort des femmes

Avec un soutien tout en douceur à chaque étape de la vie

Un emploi à temps plein, le quotidien familial et, en plus, les montagnes russes hormonales de la vie. Le corps féminin est une véritable merveille de la nature !

Pour te sentir bien et équilibrée à chaque étape, il est toujours important d'être attentive aux signaux subtils de ton corps. Que ce soit pendant les règles, les défis de la ménopause ou les périodes particulièrement stressantes, chaque changement s'accompagne d'exigences spécifiques.

Nos complexes nutritionnels spécialement adaptés à l'organisme féminin t'apportent un soutien doux et naturel. 100 % végétal, bio et végan, sans additifs synthétiques.

L'ÉTÉ EN ROUE LIBRE

«*Par les soirs bleus d'été...**», allez «dans les sentiers, picoté par les blés, fouler l'herbe menue : Rêveur...», tel Rimbaud, vous en sentirez «la fraîcheur à [vos] pieds», tranquillou, surtout à l'ombre d'une belle haie touffue. Toujours comme le poète ardennais, vous ne parlerez pas, vous ne penserez à rien, et là, «l'amour infini [vous] montera dans l'âme», et vous irez «loin, bien loin», c'est sûr. Sinon, pas grave ! Lisez notre dossier «Haies, on vous aime !» sur la nécessité de défendre ces rubans de forêt qui remettent de la vie dans les champs. Rafraîchissant aussi.

Outre cet appel à l'amour de la haie, en juin (et même après), vous pouvez répondre à celui de la fête : apéros tous azimuts, fête de l'école du petit dernier, fête pour des retrouvailles familiales en vacances, faites crac-crac (les crackers maison, c'est page 46), Fête des territoires pour l'anniversaire de Biocoop...

40 ans, ça marque, alors, en 2026, on en parle toute l'année. Dans ce numéro, nous revenons sur des avancées de la coopérative sur l'alimentation, le commerce, l'organisation démocratique. Elles sont devenues des sujets d'actualité et/ou des évidences, comme vendre des fruits et légumes de saison, au nom du goût, du plaisir et des fondements de l'agriculture biologique. Ou s'interdire la vente de produits qui seraient profondément incompatibles avec une alimentation saine ou l'urgence écologique. Oups, on a dit fête, pas interdit ni prise de tête ! Exact. Alors, plongez tranquillement dans l'été, mettez-vous en roue libre, Biocoop s'occupe du reste...

Pascal Solana

* Extrait du poème *Sensation*, d'Arthur Rimbaud

NOUVEAUX MAGASINS



Grenoble (38)
Biocoop Chorier
Biocoop Libération



Saint-Égrève (38)
Biocoop Saint-Égrève



Coulanges-lès-Nevers (58)
Biocoop Coulanges

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

NOUS CONTACTER

Biocoop - Culture Bio
28-32, boulevard de Grenelle
75015 Paris

culturebio@biocoop.fr

Service Clients

0 800 807 102 Service & appel gratuits

Retrouvez *Culture Bio* sur biocoop.fr

NOTRE CHARTE

Sur biocoop.fr,
rubrique
«Le projet
Biocoop /
Notre charte»
ou via ce QR code



Les paysans du Rance



Credit: Gino - Julia Beal

OUI

à une juste
rémunération
de nos
agriculteurs

Bio Équitable en France est un label de commerce équitable qui soutient 5000 fermes paysannes fédérées en 43 groupements et 60 entreprises de la bio dans toute la France. Plus de 800 produits labellisés Bio Équitable en France sont disponibles.

Retrouvez l'interview des Paysans du Rance sur notre site www.bio-equitable-en-france.fr (rubrique « témoignage de producteurs »)



7 EN BREF



Coups de cœur / Lu-entendu / Chiffres clés...

11 COOPAINS POUR DE VRAI



12 A la ferme

Le Grand Toulouse se place en poule position

18 Têtes de file

Face à la terre

20 Et là, ça a fait tilt!

22 Vide ton sac (de courses)

24 Bien + que du commerce

À Saint-Chaffrey (05), l'épicerie-café-restaurant revit grâce à l'équipe du magasin Biocoop de Briançon

31 TOUT EST BON DANS LA SAISON

32 On va se les peler

Les légumes stars de l'été

36 Tutti frutti

Les fruits stars de l'été

40 Plan B comme Bio

Mozza, feta et cætera

44 Et si tout se mangeait dans notre pique-nique?

46 Craquez pour les crackers

48 Le sans alcool paie sa tournée!

53 C'EST DANS L'AIR

54 La cerise sur le râteau

Haies, on vous aime!

60 On vous dit tout

Hygiène-beauté : on n'en fait pas un peu trop?

62 C'est déjà demain

Biocoop, 40 ans d'avance

CULTURE BIO

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION Franck Poncet **RÉDACTRICE EN CHEF** Pascale Solana **SECRÉTAIRE DE RÉDACTION**

Marie-Pierre Chavel **RÉGIE-PUBLICITÉ** Ketil, Pierre-André Amar – paamar@ketilmedia.com **DIFFUSION** Christine Mullié – c.mullie@biocoop.fr **CONCEPTION ET RÉALISATION** **ICI BARBÉS COLLABORATEURS** Anaïs Andos, Véronique Bourfe-Rivière, Elsa Quinel. **CÉRÉDITS PHOTOS** Couverture: Janina Steinmetz/Getty Images. p3: Biocoop. p5: Pascale Solana/Biocoop. p7: ArtMarie, Maskot/Getty Images. p8: Christophe Vuichard/Fotolia-Biocoop. p9: Biocoop. p11-17: Pascale Solana/Biocoop; DR; Biocoop. p18: Edwige Lamy/Biocoop. p20 et p22: Pascale Solana/Biocoop. p21: DR. p23: Le Charbon Actif Français. p24: Paul Biris/Getty Images; Marie-Pierre Chavel/Biocoop. p26-28: Marie-Pierre Chavel/Biocoop. p28a: Vincent Verdier. p31: Natalia Filkina/Getty Images. p32: Olivier Helbig, Ana Rocio Garcia Franco, Catherine Falls, Michel Viard/Getty Images. p33: Anastasia Nurullina, Marcus Chung, VentduSud/Getty Images. p35: DR; Comptoir du Pastier. p36: Getty Images; Adam Smigielski, Ekaterina Vasileva-Bagler, Lapandri/Getty Images. p37: Getty Images; TastyFood & Photography/Getty Images. p38: Biogroupe. p39: DR, Soy. p40-41: Jo Kelly, Daria Ustiuogova, Ekaterina Zirina/Getty Images. p44: Elena Chernykh, Thomas Barwick/Getty Images. p45: Taras Grebinets, Magdalena Niemczyk, Anna Kurzaeva, Ale Ventura/Getty Images. p46: Olga Lepeshkina/Getty Images. p48: Catherine Falls/Getty Images. p50: Skyneshir/Getty Images. p53: Romain Douchin/La Ligne. p54-59: Biocoop; Hélène-Marie Backes/Biocoop; Pascale Solana/Biocoop; R. Douchin. p56a: Quentin Chevrier pour Les Mots. p60: Getty Image. p62: Thomas Barwick/Getty Image. p63-64: Biocoop; DR. p65: Marie-Pierre Chavel/Biocoop; Biocoop. p66: Autour du Riz **SIÈGE/RÉDACTION/PUBLICITÉ** 28-32, boulevard de Grenelle – 75015 Paris. 01 44 11 13 60. 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** Couverture: Steinbeis Select 100 % PEFC en 130 g; intérieur: Steinbeis Silk 100 % PEFC en 60 g. L'imprimerie est certifiée Imprim'Vert et ISO 14001 **TIRAGE** 230000 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.



Grillon d'Or

LE BON QUI A TOUT BIO !



RÉVEILLENZ-VOUS DE

BIO NNE HUMEUR



EN MAGASIN
BIO ET SUR
GRILLONDOR.BIO





ORDONNANCES VERTES

L'heureux événement

C'est la ville de Strasbourg

qui, en 2022, a eu l'excellente idée des ordonnances vertes : remplies par un professionnel de santé (gynéco, généraliste...), elles prescrivent aux femmes enceintes ou en parcours de procréation médicale assistée (PMA) un panier hebdomadaire de fruits et de légumes bio, locaux et de saison afin de **réduire leur exposition aux perturbateurs endocriniens (PE)**, ainsi que

des ateliers de sensibilisation aux PE et à l'alimentation saine. Les PE, très présents dans les pesticides, plastiques, cosmétiques, etc., sont des substances

chimiques qui modifient le fonctionnement des hormones. Ils peuvent perturber la croissance, le développement neurologique, la reproduction ou encore favoriser le diabète. Ses organes et son système immunitaire étant en formation, le fœtus est sensible aux polluants environnementaux. Après Strasbourg, d'autres collectivités, en partenariat avec des producteurs bio, telles Angoulême et Roumazières-Loubert (16), Mûrs-Érigné (49), Orvault (44), etc., proposent des ordonnances vertes ou s'en inspirent. Et chez vous ?

40 ANS !

Yop la boum ! Durant tout le mois de juin, la Fête des territoires célèbre l'anniversaire de Biocoop. Animations, conférences, débats, pique-niques, musique ou autres surprises, variables selon... les territoires ! Renseignements en magasin.



63 %

des Français sont sceptiques au restau devant les mots « local », « authentique » ou « responsable » sans preuve tangible*. On peut se fier au label Écotable pour repérer les démarches écoresponsables. L'occasion de rappeler l'existence de Biocoop Restauration, qui propose aux cantines, restaurants, cafés et hôtels un catalogue de produits bio locaux et équitables répondant à des exigences contrôlées.

* Enquête Lightspeed 2026



VITE DIT

LU-ENTENDU

« L'AGRICULTURE CONVENTIONNELLE EST UNE CAUSE MAJEURE DU DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE MAIS, À REBOURS, LE DÉRÈGLEMENT CLIMATIQUE EST EN TRAIN D'AVOIR LA PEAU DE L'AGRICULTURE CONVENTIONNELLE. »

Jacques Caplat, in Agriculture industrielle, on arrête tout et on réfléchit, éd. Rue de l'Échiquier

BZZ... BZZ...
LES ABEILLES ONT LE DROIT...

... de prospérer, de vivre dans un habitat sain, et même d'être représentées en justice si elles devaient être menacées ! Cette belle histoire se passe au **Pérou**, où deux villes (Satipo et Nauta) ont accordé des droits juridiques aux Meliponini, des abeilles sans dard très présentes en Amérique centrale et en Amérique du Sud. Une **première mondiale** essentielle à la préservation des écosystèmes.



AGRICULTURE BIOLOGIQUE

45 %

La conversion des terres en agriculture biologique permettrait de réduire de 45 % la perte de biodiversité. (L'État des terres agricoles en France n° 5, Terre de Liens)

COUPS DE CŒUR

Ils nous ont plu, motivés, émus ou même divertis...
Peut-être qu'ils vous feront aussi de l'effet !

L'ALBUM

Animé par son amour de la nature, qu'il a souvent mis en chanson, CharliÉlie Couture reprend dix titres, plus un inédit (*Engagé volon-Terre*), pour évoquer avec poésie les blessures de la planète. Angélique Kidjo, Jean-Louis Aubert ou encore Cali participent à ce nouvel album, dont les bénéfices sont reversés à l'association France Nature Environnement. *Projet Bleu Vert, chansons pour la planète* (Vercyords)

LE CONTE

Et si, par la magie d'une nuit, au cœur d'une forêt, vous deveniez grenouille, vous deveniez grenouille, comme l'humain de ce conte écologique, récit de terrain et enquête scientifique ? Une expérience nature pour réorienter nos comportements envers le vivant. Pour nous inspirer de l'alliance ancestrale des amphibiens avec les milieux humides et rendre la Terre plus habitable. Superbe. *Nocturne amphibien, un conte écologique*, d'Olivier Remaud, éd. Actes Sud

LA DÉMO

Notre assiette peut changer le monde ! C'est ce que démontre cette analyse très documentée. La transition doit passer par un nouveau pacte entre paysans et consommateurs, une mobilisation des pouvoirs publics et une évolution des entreprises agroalimentaires. Possible ! En témoignent de nombreuses initiatives. *Changer le monde à chaque repas*, de Philippe Pointereau, éd. Utopia

LA BD

Profitez des vacances pour dévorer avec votre tribu (3-8 ans) les huit tomes de la collection dont Paul Watson, fondateur de Sea Shepherd, est le héros, chacun relatant une campagne pour la défense de l'océan. Une fois fini, vous pourrez passer au roman graphique *Billie l'abeille*, sur la biodiversité, de ce même éditeur jeunesse militant, qui reverse les bénéfices de ses titres à des associations. *Captain Paul*, de Gropapa et Brunet, éd. Evalou

LU-ENTENDU

« AU FOND, LA NATURE SÉLECTIONNE DES RELATIONS PLUTÔT QUE DES INDIVIDUS OU DES GÉNOMES. »

Anna Tsing, professeure d'ethnographie à l'université de Californie à Santa Cruz, in *Penser le vivant*, éd. Les liens qui libèrent

LU-ENTENDU

« UNE ALIMENTATION SAINNE, CHOISIE ET DURABLE EST UN DROIT FONDAMENTAL. »

Karine Jacquemart, directrice générale de Foodwatch France, in *La Terre au carré*, France Inter, 6 février 2026

ÇA FAIT PLAISIR LE VRAC, C'EST CHIC !

Après plusieurs années de recul, le vrac redevient une habitude et voit la progression des consommateurs passer de 25 à 26 % entre 2024 et 2025*. La parution d'un décret qui fixe **un pourcentage minimal de vrac** des commerces alimentaires devrait booster cet heureux retour. Chez Biocoop, le vrac, le réemploi et la consigne représentent déjà un quart du chiffre d'affaires.

* NielsenQ/Réseau vrac et réemploi



DU VÉGU !

2 500

personnes sont devenues paysannes et paysans ces cinq dernières années suite à un séjour en wwoofing, selon l'association Wwoof France - 20 ans cette année -, qui met en relation des petites fermes bio et paysannes, et des bénévoles. Le wwoofing, ce n'est pas des vacances pas chères mais une expérience non marchande d'un mode de vie lié à l'agriculture.



PESTICIDES ON PEUT S'EN PASSER

Encore une étude, une ! Coordonnée par l'Inrae*, après dix ans de travaux expérimentaux du RésOPest, elle montre que cultiver sans pesticides est faisable techniquement et économiquement, sous certaines conditions. Notamment une diversification des successions de cultures, des filières de commercialisation adaptées et une valorisation économique des produits issus de ces systèmes.

* Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement

LU-ENTENDU

« LA BATAILLE DU CLIMAT EST LOIN
D'ÊTRE GAGNÉE MAIS ELLE N'EST PAS
ENCORE PERDUE, AGISSONS ! »

François Boisieux, de la direction Adaptation, Aménagement et Trajectoires bas carbone de l'Agence de la transition écologique (Ademe)

LU-ENTENDU

« LA DESTINÉE DES NATIONS DÉPEND
DE LA MANIÈRE
DONT ELLES SE NOURRISSENT. »

Jean Anthelme Brillat-Savarin, *Physiologie du goût* (1825)



Avec ce poisson, j'ai tout bon !



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

SANS HUILE



-50% DE SEL



Riche en protéines, oméga 3, vitamines D et B12

Préparé avec des ingrédients bio

Préparé en Bretagne



PÊCHE RESPONSABLE

Démarche contrôlée par un organisme indépendant



*Le poisson est riche en protéines qui contribuent au maintien de la masse musculaire.

EXCLUSIVEMENT EN MAGASIN BIO

f @ pharedeckmuhl.com

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

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

COOPAINS

+

pour de vrai



À la ferme. Autour du Grand Toulouse, l'agriculture bio paysanne se porte plutôt bien, mais elle avait besoin d'être boostée et structurée pour se développer. C'est en cours, avec la création de l'association La Bio Toulousaine... Visite chez les Esclapez, céréaliers éleveurs de volailles et de cochons, et les Larroque, spécialisés dans les fruits.

Têtes de file. Rencontre avec Philippe, Paysan associé de Biocoop dans le Gard.

Témoignages de clientes : Laura, « le jour où ça a fait tilt », et Valérie, qui « vide son sac ».

Bien + que du commerce. À Saint-Chaffrey, dans les Hautes-Alpes, l'épicerie-café-restaurant avait fermé. Et c'était bien triste. Heureusement, Biocoop L'Épine Vinette a repris le flambeau et la vie renaît. On est allés voir.

À LA FERME P.12 / TÊTES DE FILE P.18 / BIEN + QUE DU COMMERCE P.24



**Le Grand Toulouse
se place...**

EN POULE POSITION

Qui de l'œuf ou de la poule est apparu en premier ? Les Esclapez, céréaliers éleveurs de volailles et de cochons dans le Tarn, s'en moquent ! La question essentielle, c'est comment on élève et on cultive. Pas très loin, dans les vergers de la Ferme du Rouge-Gorge, on est en phase. Comme dans les 19 magasins Biocoop du Grand Toulouse. Ceux-là et d'autres producteurs jouent collectif pour développer et structurer une agriculture bio paysanne sur leur territoire. Nous y étions à la fin de l'hiver. Suivez-nous.

Pascale Solana

ci et autour, il y a tout. « *L'Occitanie est numéro 1 des régions en bio* », rappelle Tanguy Le Gall, gérant de plusieurs magasins Biocoop. Oui, mais pour faire rentrer ce tout dans l'agglomération de Toulouse, en Haute-Garonne, c'est une autre histoire ! Tout le monde est d'accord : « *Conventionnelle ou bio, l'agriculture est riche et très diversifiée* », confirme Muriel Le Sann, chargée des magasins Biocoop du Grand Toulouse et coordinatrice de La Bio Toulousaine.

À commencer dans ce département. Il dévale du sud au nord, de la montagne à la plaine, avec l'agglomération de Toulouse qui étale son million d'habitants, 15 000 de plus chaque année, soit une aire d'attraction de 1,5 million d'habitants. Les départements qui l'entourent sont de beaux greniers. « *Ovins, fromages, miels des Pyrénées, de l'Ariège, vergers de pommiers, poiriers, pruniers... du Tarn-et-Garonne, maraîchage et fruitiers de Gers...* », énumère Anne-Sophie Delbes, chargée de développement territorial chez Biocoop pour la région Sud-Ouest. *Sans compter les céréales ou le soja de la plaine toulousaine.*»

Pas pour rien que des entreprises bio, tel le pionnier Soy, spécialiste du tofu, y ont pris racine dès le début des années 1980.

19

magasins Biocoop sont implantés dans le Grand Toulouse.

N° 1

L'Occitanie, région de France qui totalise le plus de surfaces bio (19 %).



Mattis Esclapez et son père Norbert, de la ferme La Vie Bio

SAINT-URCISSE

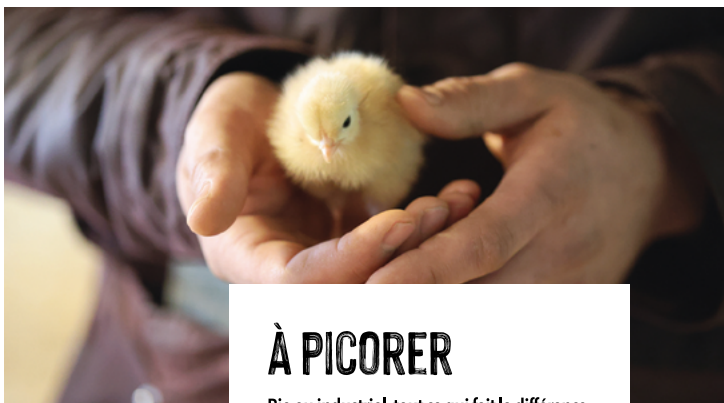
Le hic, c'est la logistique !

Reste que l'offre pêche en structuration. « *Pas beaucoup de collectif, c'est un peu chacun dans son coin* », observe Tanguy Le Gall, pour qui l'engagement avec des paysans, avant même la contractualisation, commence par la fidélité. Bien sûr, il y a beaucoup de petits producteurs à proximité de Toulouse. Ils vont livrer une Amap, un magasin, voire deux, « *parfois juste deux cageots de haricots verts frais cueillis* ». Approvisionner régulièrement plusieurs magasins dans la ville, c'est plus compliqué. Pour l'agriculteur déjà, car son cœur de métier n'est pas d'être sur les routes mais dans les champs ou auprès de ses animaux. Anne-Sophie Delbes complète le tableau : « *Des magasins en centre-ville, avec des petites réserves, une circulation difficile et des bouchons, et les fruits ou les légumes verts qui vont fatiguer dans le camion...* » Voilà pourquoi l'association La Bio Toulousaine a vu le jour (lire p. 15). 400 agriculteurs bio >>>

10,8 %

C'est la part des achats d'œufs bio en France. (CNPO)

Bienvenue à la poussinière !
Une nouvelle vie commence.



À PICORER

Bio ou industriel, tout ce qui fait la différence

Élevage bio

- 6 poudeuses/m², 10 poulets/m².
- Abattage à 81 jours au minimum.
- Parcours extérieur végétalisé.
- Alimentation végétale et bio (poules 100 %, poulets 95 %), 30 % au minimum d'origine France (poulets marque Biocoop : 100 % végétale, bio et française), OGM et acides aminés de synthèse interdits.

Élevage industriel

- 13 poudeuses/m², en cage dite améliorée, 20 poulets/m².
- Abattage de 35 à 42 jours.
- Bâtiment fermé. OGM et acides aminés de synthèse et protéines animales transformées autorisés. Céréales et protéagineux de toutes provenances.

>> locaux environ ravitaillent les magasins Biocoop toulousains, autant dire une production généreuse, qui reste à portée de bras ! Nous, à *Culture Bio*, boudu !, on a voulu voir comment c'était la bio en rose chez deux d'entre eux, au moins. On file au nord-est de Toulouse, entre Montauban et Gaillac, à Saint-Urcisse, à cinquante kilomètres de la capitale occitane. Les poules poudeuses de Norbert Esclapez et de son fils Mattis ont été prévenues. Elles nous attendent. Si leurs bâtiments disposent de parcours extérieurs, avec des arbres pour se percher, elles sont exceptionnellement privées de sortie : nous sommes en février, il pleut sans cesse, la tempête Nils approche, les eaux montent et la grippe aviaire rôde... Difficile d'imaginer les étés suffocants. Ici, « pas d'agriculture sans eau », dit Norbert, rappelant que le site est voisin du projet de barrage de Sivens, destiné à irriguer les terres agricoles, abandonné en 2015.

La vraie origine de l'œuf ET de la poule

Norbert et Mattis élèvent une soixantaine de cochons rustiques de races duroc et gascon, des poulets de chair et des poules pour les œufs. Des œufs ? On en parle beaucoup, car les Français en consomment de plus en plus, quatre par semaine en moyenne. 2025 a vu leur consommation s'envoler (+ 5 % - CNPO). Soit, mais de l'œuf ou de la poule, que savons-nous du commencement ? À la ferme La Vie Bio, c'est logique, tout commence avec les céréales. D'abord parce qu'une poule mange principalement du

grain. Grain qui pousse... grâce aux fientes répandues sur les sols des cultures. Bravo les poulettes ! « La "galinace", assure Norbert, c'est de l'or, avec lequel nous pouvons atteindre des rendements comparables à ceux d'agriculteurs conventionnels. »

Si tout commence par les céréales, c'est aussi parce que, au départ, Norbert est céréalier. Dans les années 1990, il reprend la ferme parentale spécialisée dans les semences de maïs mais réfléchit à un autre schéma de production, moins dépendant du système agricole. Il s'associe alors à deux autres cultivateurs voisins et tente la poule pondeuse pour valoriser les céréales avec un premier bâtiment. Puis d'autres, pour des poulets..., soit aujourd'hui onze bâtiments pour >>>

À l'heure du repas,
ça bouchette :
tout le monde
rapplique !

LE MOT DU GÉRANT

<< NOTRE RESPONSABILITÉ,
C'EST DE DÉVELOPPER LE COLLECTIF >>



« **La Bio Toulousaine vient de prendre son envol** », se réjouit Tanguy Le Gall, ardent défenseur d'un commerce territorialisé. Cette association à gouvernance partagée entre les 19 magasins Biocoop du Grand Toulouse et des producteurs locaux est le fruit d'une réflexion collective de cinq années. Cet automne, le **Local Friday** - un événement annuel, en pied de nez au **Black Friday**, au cours duquel les magasins mettent en avant les produits locaux et reversent la marge des ventes pour soutenir des projets écolo - a enclenché le lancement de La Bio Toulousaine. « On avait d'abord tenté différents partenariats avec des entreprises pour optimiser l'acheminement des produits bio locaux jusqu'à la ville. Sans succès. On s'est dit "on va le faire nous-mêmes !" et créer du collectif. Désormais, les producteurs adhérents livrent directement dans un espace au MIN, le marché d'intérêt national, d'où partent les tournées. Ils peuvent même stocker pour d'autres clients. On pense aux cantines, où le bio doit se développer ! Résultat : moins de transport, plus de fraîcheur, donc un allègement de l'empreinte carbone. Ce qu'on vise aujourd'hui, c'est 2 000 livraisons par an contre 30 000 hier ! »

Tanguy Le Gall, cogérant des magasins Biocoop Bio Plaisance, Bio Croix Daurade, La Ramée Bio, Bio Montredon, et gérant de ceux de Blagnac et Purpan



**Mattis Esclapez, 31 ans,
ferme La Vie Bio, à Saint-Urcisse (81)**

Après des études de paysagiste,
Mattis rejoint son père en tant qu'associé.
*«Tout ce que notre ferme produit pour les poules
et les cochons, ils nous le rendent bien !
La terre nourrit les animaux qui nourrissent le sol.
Ça marche ensemble, comme l'écologie
et l'économie : nous devons rechercher
en permanence le juste équilibre.»*

>> l'élevage de poules et poulets, et 170 hectares de cultures, dont il faut organiser les rotations dans l'espace et le temps afin d'en maintenir naturellement la fertilité. *«On est autonomes pour l'alimentation des animaux!»*, précise Mattis.

C'est bio de chez bio !

Quelques années plus tard, la bascule en bio s'opère par étapes : merci les aides publiques incitatives de l'époque. Rien de trop, *«il faut dix ans pour avoir de jolies cultures»*. Comprenez, pour maîtriser l'herbe folle. Le menu des volailles, 100 % bio et produit maison, se compose de maïs et de soja (toastés, s'il vous plaît!), de blé triticale, féverole, sorgho, son de blé et minéraux. Celui des porcs est proche. Dit comme ça, c'est simple mais, en réalité, c'est pointu. Si les volailles sont obligatoirement vaccinées, comme leurs congénères non bio, l'usage de produits de synthèse ou d'antibiotiques pour les soigner est proscrit, sauf cas exceptionnel entraînant alors la latence, voire le déclassement, des lots. *«On n'a droit qu'au préventif, par exemple des vermifuges à base d'huile essentielle toutes les six semaines, des acidifiants organiques dans l'eau de boisson ou encore le "chaulage" des sols avec*

la chaux qui acidifie, désinfecte et fait baisser la pression des parasites. De toutes façons, elles vivent avec», poursuit Norbert. Comme nous ou comme dans un champ, l'important étant de maintenir un équilibre, auquel alimentation et bien-être contribuent. La plupart des fermes bio créent de l'emploi, on le sait. Avec ses quinze salariés, qui s'activent de l'œuf au produit transformé, en passant par l'atelier d'abattage jusqu'à la charcuterie avec les cochons, La Vie Bio en est l'exemple parfait. *«Nous avons dû investir dans des équipements de cuisine, explique Norbert. Aujourd'hui, le consommateur boude le poulet entier, qui représente seulement 15 % de nos ventes. Surtout en ville, où l'on préfère les cuisses et les pattes.»* C'est une problématique que rencontrent de nombreux éleveurs...

De la crèche à la retraite

Revenons à l'œuf de la poule et au commencement, c'est-à-dire la poussinière ! De races cou nu ou rousse, les futures pondeuses arrivent âgées d'un jour pour un séjour *all inclusive*, température 28 °C, nourriture à gogo. Puis, à 4 mois et demi, entrée dans la vie active. À 16 mois, la retraite ! *«Nous travaillons avec l'entreprise Teepoules,*

qui se charge de les faire adopter par des particuliers», indique Mattis.

On repart, rassurés quant aux vieilles cocottes, pour une courte halte, pas très loin, sur les rives de l'Aveyron, dans les vergers de la ferme familiale du Rouge-Gorge, parmi les fournisseurs historiques des magasins de Toulouse. Les Larroque, père, mère et fils, ont averti : « Ce n'est pas la meilleure période pour les photos. » On est d'accord ! Il pleut des cordes. Resmije, la maman, a préparé un gâteau. Aux pommes, miam ! Les Larroque en cultivent vingt-cinq variétés différentes et dix de poires, précoces ou tardives, pour en offrir tout au long de l'année, et aussi des kiwis, des cerises... C'est Francis, le père, qui a planté, au milieu des années 1980, un verger de quatorze hectares, tout petit comparé aux géants voisins - jusqu'à 400 hectares -, raconte Orest, le fils, dans une rangée de pommiers. Mais il y a de quoi s'occuper, d'autant qu'il y a peu de machines.

« Pour résister au changement climatique et à la concurrence, nous replantons, greffons et testons. Les grenadiers et les kakis, par exemple. Il faut être patient. Un jeune arbre donne au bout de quatre ou cinq ans »,



**Orest Larroque, 30 ans,
La Ferme du Rouge-Gorge, à Montauban (82)**

« J'ai étudié le commerce et je ne pensais pas devenir arboriculteur à la suite de mes parents. J'étais jeune ! Avec le temps, j'ai vu ma chance : vivre en plein air, libre, d'un métier difficile mais qui va avec la passion et dans lequel on exerce des activités différentes, surtout dans une petite ferme. Ça me va. Dans les très grandes exploitations, on devient plus homme d'affaires que paysan. Je n'aurais pas repris si les vergers n'avaient pas été en bio. Je veux faire perdurer la bio. »

150 KM

C'est la distance maximale entre un point de vente et un produit dit local, selon le cahier des charges Biocoop.



poursuit-il. À la Ferme du Rouge-Gorge, on cultive la qualité et la durabilité. La fertilisation et l'arrosage sont gérés avec parcimonie pour privilégier le goût plutôt que le gros rendement. Les préparations à base de purins, d'algues ou encore de plantes viennent renforcer les défenses des arbres. La taille va bientôt commencer. Puis les filets blancs à la cime des rangées seront dépliés pour protéger les arbres des prédateurs, comme la vilaine suzukii, une mouche redoutable, ou de la grêle. Ces cultures pérennes gardent la mémoire des aléas, telle la météo de plus en plus capricieuse. La Ferme du Rouge-Gorge commercialise localement et figure parmi les membres de l'association La Bio Toulousaine, qui vise à mieux organiser la filière sur le territoire. Pour Orest, ça veut dire plus de temps pour vivre auprès de ses arbres, heureux. Ou pour se régaler des gâteaux de Resmije. ●

FACE À LA TERRE

PHILIPPE PELLISSIER
PRODUCTEUR DE FRAISES À SAINT-GILLES (GARD)

En Camargue, ce Paysan associé* de Biocoop produit les premières fraises de la saison, dès début mars. C'est l'avantage de la région : elle est précoce. Mais elle est sensible aux aléas climatiques.

Marie-Pierre Chavel

Oliviers, eucalyptus, pins... Dans ce beau décor provençal, la Ferme des Deux Collines diversifie fruits et légumes, été comme hiver. Début mars, arrivent les fraises. Vous en rêviez ? *Dream* (rêve en anglais) l'a fait. C'est l'unique variété cultivée par Philippe Pellissier. «*Il suffit de la goûter pour l'aimer*», dit-il. On l'a testée : juteuse, parfumée, avec une pointe d'acidité, un régal ! «*Récoltée mûre, elle se tient bien et arrive sans problème jusqu'aux magasins Biocoop*», poursuit ce fils et petit-fils d'agriculteurs à la tête de 22 ha, dont sept de serres froides. La fraise occupe 2700 m², soit sept serres. «*C'est notre assurance culture*», explique-t-il, le 1^{er} avril, lors de notre visite, alors que le mistral souffle fort depuis plusieurs jours. Avant, la pluie s'est déchainée pendant un mois et demi. Sans serres, la région, exposée au changement climatique et à ses phénomènes extrêmes, ne verrait rien pousser !

Pas de production sans réflexion

À l'abri, protégée des maladies par des solutions naturelles (coccinelles, etc.), *dream* est récoltée jusqu'à début juin - avant d'être relayée en magasins par d'autres délicieuses variétés. Philippe Pellissier livre les siennes à sa coopérative bio et équitable, Uni Vert. «*Avec les producteurs, on planifie les produits qu'on doit fournir à Biocoop.*» La coop est aussi un lieu de réflexion. Sur la transmission des fermes, par exemple. «*Une préoccupation*» qui ne le concerne pas personnellement pour l'instant : il n'a pas 50 ans et son fils vient d'intégrer l'équipe de quatre salariés. Une bonne nouvelle pour la pérennité de notre alimentation bio. Et pour les amateurs de fraises ! •

* Les Paysans associés font partie des groupements de producteurs 100 % bio sociétaires de Biocoop.

«On fait tout pour que la qualité soit au rendez-vous. On travaille dur pour ça. C'est notre métier!»





Toute la DOUCEUR et la GOURMANDISE de la brebis.

Un SAVOIR-FAIRE de + de 30 ANS
à nouveau récompensé en 2026.



“ Bonne texture,
rond en bouche,
Bonne typicité ”



“ Très équilibré
à tous les niveaux : visuel,
couleur, goût, texture.
Bonne tenue ! Crémeux. ”



“ Cette crème est délicieuse !
Elle a un bon goût de chocolat,
une bonne texture
Elle n'est pas trop sucrée. ”

0164 - RCS Rennes 719 200 307



Retrouvez-nous sur :
www.labergerie.bio

LAIT BIO
LOCAL &
ÉQUITABLE



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

ET LÀ, ÇA A FAIT



TILT!

JE CONSOMME BIO

J'ai commencé pendant mon BTS diététique, quand on a parlé des pesticides. À 25 ans, j'ai eu un cancer. J'habite à la campagne, près de terrains agricoles, ce qui a peut-être mis mon système immunitaire en péril. Depuis, je mange presque à 100 % bio.



LAURA ROQUES - 33 ANS

Lieu de rencontre :
Biocoop L'Authentik,
à Saint-Malo (35)

Cliente depuis 2020

Je suis diététicienne pédiatrique. Ce n'est pas par hasard : j'ai toujours eu une appétence pour la nourriture, qui, je pense, joue un rôle essentiel sur la santé. Je m'occupe d'enfants de 0 à 6 ans, afin qu'ils aient une relation positive avec l'alimentation et qu'ils évitent, plus tard, troubles du comportement alimentaire, surpoids, diabète...

76 % DES SUBSTANCES
AUTORISÉES EN AGRICULTURE
SONT INTERDITES EN BIO.
SEULES LES SUBSTANCES
D'ORIGINE NATURELLE
SONT UTILISÉES*.

(Agence Bio)



J'AI ADOPTÉ LE BATCH COOKING

Je cuisine tout, du petit déj' au dîner, même le goûter de ma fille. Ce n'est pas contraignant avec le *batch cooking* : je prépare en une seule fois les repas de plusieurs jours. Il n'y a pas de risque à préparer ses légumes frais trois jours à l'avance. Au-delà, il vaut mieux les congeler. On peut aussi utiliser des conserves ou des surgelés.

* Sauf deux exceptions, contre la mouche de l'olivier



MES REPAS D'ÉTÉ

Chaque semaine, je fais des ratatouilles, tians, quiches à la courgette, tartes tomate-moutarde... Des choses simples, qu'on peut manger deux fois de suite sans se lasser. Je retransforme les restes, en gaspacho par exemple.



J'ÉDUQUE AU GOÛT

Je conseille aux parents de proposer de tout, très tôt, à leur enfant. Même ce qu'eux n'aiment pas, parce que le bébé a son propre goût. S'il fait la grimace, la première fois, c'est peut-être juste parce qu'il est surpris. On peut le laisser manger seul dès 4 mois, avec une cuillère adaptée. Un petit pot de 200 g, c'est beaucoup pour un petit estomac. Il n'est pas obligé de le finir.

LE PLAISIR

KOMBUCHA

Rafraîchissante et légèrement gazéifiée, la boisson connue et appréciée depuis plus de 2 000 ans est récemment revenue sur le devant de la scène. Voelkel la décline grâce à différents fruits bio.

Anaïs Andos

L'HISTOIRE VOELKEL

Elle débute en 1919, quand les fondateurs, Margret et Karl Voelkel, commencent à cultiver un vieux verger dans le Nord de l'Allemagne. Ils vont ensuite transformer les fruits en jus, animés par le savoir-faire traditionnel, la diversité de la nature et l'agriculture biodynamique. Quatre générations plus tard, l'entreprise propose une large gamme de boissons, fidèle à cette démarche.

UN TRAITEMENT MINUTIEUX DE A À Z

À base de thé vert et de sucre de canne issus du commerce équitable et certifiés Fairtrade, son kombucha est fermenté dans la cidrerie de manière traditionnelle, selon la recette originale de Voelkel. Il est ensuite conditionné en bouteilles en verre ambré, avec une large proportion de verre recyclé.

UNE GOURMANDISE SAINES

Le Kombucha Fruits rouges Voelkel propose un harmonieux mélange d'herbes aromatiques, de jus de fraise, de framboise et de myrtille. Le Kombucha Fruit de la passion associe ces herbes aux jus de fruit de la passion et de citron. Pétillant, faible en calories, le kombucha est une alternative intéressante à la limonade.



CONSEILS D'UTILISATION

Il est conseillé de conserver cette boisson gazeuse exclusivement en position verticale, afin d'éviter tout débordement, et de ne pas l'agiter avant ouverture. À déguster bien fraîche pour l'apprécier au maximum.



Voelkel

Kombuchas Fruits rouges et Fruit de la passion, 750 ml

- Vegan
- Labellisé Demeter
- Sucre et thé certifiés Fairtrade

—> voelkel.bio

VIDE TON SAC (de courses)

Pas de liste de courses, pas de livre de recettes. Valérie la photographe se laisse guider par ce qu'elle voit en magasin pour créer ses menus. Qu'a-t-elle mis dans son sac aujourd'hui ?



Des courgettes

J'aime bien. Mon chien aussi ! Ce soir, j'en mettrai avec d'autres légumes dans des ramen. Elles sont bonnes aussi avec des gnocchis, en lamelles ou en gros morceaux revenus avec du piment rouge, des épices, des tomates, etc.



Des anchois

C'est un copain italien qui m'a donné ce truc : au lieu de saler, je mets un anchois dans la poêle. C'est magique, ça donne un petit goût. J'en achète tout le temps pour en avoir toujours dans mon placard.

Des tomates

Je les fais en salade. Ou je les laisse fondre avec un anchois et de l'ail, pour mettre sur les pâtes. Ma cuisine est d'inspiration méditerranéenne mais je pique aussi des idées à droite et à gauche, comme dans la cuisine asiatique.



Une soupe

J'achète rarement des soupes toutes faites mais j'aime bien celles de la marque Biocoop. Je peux en manger toute l'année. Quand je n'ai pas envie de cuisiner, c'est pratique.



Des lunettes de natation

Je sors de la piscine. J'y vais presque tous les jours. Je suis addict... Mon maillot de bain rouge est aussi dans mon sac. Il est encore mouillé !



Une râpe

Des râpes à fromage, j'en ai déjà plusieurs. Mais je cherchais quelque chose pour râper fin, le citron par exemple, ou les noix de muscade, le parmesan, etc. Celle-ci a l'air très bien. Elle est petite, toute plate. Je la trouve jolie.



VALÉRIE DRAY - 52 ANS

Lieu de rencontre :

Biocoop Canal Bio, à Paris (19^e arr.)

Cliente depuis 2005

Quand je me suis installée dans le quartier, il y a vingt ans, ce magasin était révolutionnaire parce que ailleurs on ne trouvait pas tant de produits bio. J'en consomme de plus en plus. Je cuisine un peu, quand je reçois, des choses simples. Je n'aime pas ce qui est compliqué.

LA CARAFE FILTRANTE NOUVELLE GÉNÉRATION

Cette carafe élimine les polluants majeurs contenus dans l'eau potable. Son système de filtration améliore également la qualité de l'eau, son goût et son odeur. Elle coche toutes les cases !
Anais Andos



UNE MARQUE ENGAGÉE

Fondé en 2020, Le Charbon actif français s'est donné pour mission de démocratiser la filtration naturelle de l'eau en proposant des solutions écologiques, performantes et économiques. Les filtres nomades et recharges carafe sont brevetés et fabriqués en France. Résultat ? Une utilisation simple, efficace et sans déchets inutiles.

UNE EFFICACITÉ ÉLÉGANTE

Le Charbon actif français a élaboré une carafe filtrante en verre borosilicate (résistant aux chocs thermiques), sans plastique, avec un couvercle en bois d'acacia et un filtre en Inox 304. Ses matériaux durables et sa technologie de filtration naturelle en font un objet pratique et écologique. Son design épuré et fonctionnel s'intègre avec élégance à toutes les tables.

UNE FILTRATION HAUTE PERFORMANCE

À l'heure où les préoccupations concernant la pollution de l'eau s'accroissent, cette carafe représente une réponse naturelle et durable. Associés à la double filtration – par gravité et immersion –, le charbon actif végétal et les résines sélectives spéciales nitrates et PFAS réduisent ces polluants jusqu'à 90 % (analyses disponibles sur simple demande).

CONSEILS D'UTILISATION

Adieu les habitudes cartouches plastique jetables ! Le filtre en acier inoxydable de cette carafe est rechargeable à l'infini. Il suffit de changer le charbon actif tous les 120 litres, soit une fois par mois environ.



Carafe filtrante en verre 1,5 l

Recharges Nitrates + PFAS, 3 x 75 g

- Conception et fabrication française
- Charbon actif végétal vérifié Ecocert
- Sachet en fibre végétale et compostable à 60 %

—> lecharbonactif.com

le
CHARBON
ACTIF
FRANÇAIS

CHEZ PUY

L'âme du village

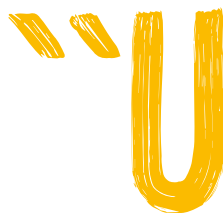
Dans les Hautes-Alpes, à Saint-Chaffrey, la dernière épicerie encore existante, Chez Puy, a failli disparaître. Restée fermée pendant un an, cette institution, qui fait aussi café-restaurant, est finalement reprise par l'équipe du magasin Biocoop de Briançon.

Marie-Pierre Chavel

**Caroline Favier, salariée-associée
de la Scop L'Épine Vinette**

«En reprenant Chez Puy, notre projet était de créer du lien, de la vie dans le village et d'amener la bio dans la vallée de Serre Chevalier. Même si ce n'est pas facile, d'autant plus que nous sommes une toute petite équipe, un an après, on voit bien que ça a du sens et qu'on ne s'est pas trompés.»





*n verre de lait,
comme d'habitude ?»*

Le poêle ronronne dans l'unique bar de Saint-Chaffrey alors que, dehors, en ce matin de février, la neige ne se contente

pas de coiffer les montagnes alentour : elle recouvre aussi les toits et les trottoirs. S'activant derrière le comptoir, attentive à ce qui se passe devant, Laurence Leleu, tee-shirt rose et cheveux roux, devance la commande de la cliente. À cette autre qui demande « *un déca* », elle suggère une boisson sans caféine, à base d'orge ou de lupin. « *Notre fournisseur ne fait pas de décaféiné, nous explique-t-elle. La plupart des clients à qui je propose des alternatives les trouvent bonnes, certains vont même en acheter ensuite.* »

Pour ça, il leur suffit de pousser la porte d'à côté pour se retrouver... dans un magasin Biocoop ! Ouvert en mars 2025 à la place de l'épicerie-café-restaurant, qui avait fermé un an plus tôt, il en a repris le nom, Chez Puy, et les trois activités, en version 100 % bio !

Au temps des diligences

La démarche des gérants et associés de L'Épine Vinette, la société coopérative et participative (Scop) qui gère le lieu mais aussi le magasin Biocoop de Briançon, n'est pas simplement commerciale, elle est également sociétale. Sans plus aucun commerce, les 1 500 Chaffrelines et Chaffrelins devaient faire leurs courses en ville et n'avaient plus d'endroit où se croiser, se rencontrer dans le village. Une première depuis des lustres ! La famille Puy, rapportent les cogérants de la Scop, Sophie Chaix, Edwige Leblond et Jacques Gaillard, avait ouvert son affaire en 1939. Avant, le bâtiment du *xvii*^e siècle abritait déjà le même type de commerce. Et, encore avant, il y avait là un relais de diligences, le genre de lieu où l'on pouvait >>

Pratique, le magasin Biocoop Chez Puy !
Il permet de faire ses courses dans le village.



Fabien Ternat, associé de la Scop, ex-ingénieur-chercheur qui dit avoir « embrassé » l'univers de Biocoop lorsqu'il l'a rencontré en 2019.

« Je suis passionné de cuisine. J'échange souvent des recettes avec les clients. Nos produits sont inspirants. »

15 À 20

C'est le nombre moyen de couverts servis chaque midi au restaurant, actuellement ouvert du lundi au vendredi.

>> habituellement se restaurer.

« La réouverture redonne de l'autonomie aux habitants et sort de l'isolement, notamment les personnes âgées », insiste Edwige Leblond. C'est flagrant le jour de notre visite, quand une dame vient à l'épicerie acheter son journal. « Ça fait passer un petit moment », dit-elle, comme pour justifier sa présence, à Fabien Ternat, l'associé de la Scop qui tient la caisse. Au même instant, une association de retraités s'installe au bar. « Ils sont là deux fois par semaine, confie Fabien. Avant même qu'on rouvre, ils nous demandaient s'ils pourraient venir prendre le café le matin, comme ils en avaient l'habitude. »

Le bistrot attire aussi des plus jeunes, certains avec leur ordinateur, des familles, des artisans, qui y déjeunent, des touristes français et italiens, des randonneurs, des saisonniers dans la vallée de Serre Chevalier... L'ambiance est chaleureuse, détendue.

« La famille Puy avait beaucoup de cœur, des valeurs humaines. On a voulu rester dans cet esprit », confient les gérants. « C'est le plus bel endroit du monde », affirme même, sans nous regarder, une jeune femme en quittant l'établissement. À midi, Laurence, la serveuse, va d'une table à l'autre, proposant une cuisine traditionnelle, en phase avec le lieu et son



Au comptoir du café Chez Puy, les conversations vont bon train.

histoire. À la carte, entre autres, des oreilles d'âne, une spécialité du coin à base d'épinards recouverts d'une pâte. Un peu comme des lasagnes. Le restaurant sert, quand c'est possible, les légumes « passés », qui ne peuvent plus être vendus au magasin. *« Mais, attention, alerte le cuisinier Jean-Charles Lambert, il faut quand même qu'ils restent présentables. »*

À l'aube d'un monde nouveau

L'épicerie est ouverte du lundi au samedi. Des clients aimeraient que le café soit aussi ouvert le soir et le week-end. Ce n'est pas le cas aujourd'hui mais il propose des animations (jeux, dégustations...) une ou deux fois d'après-midi par mois. Des solutions vont être étudiées pour satisfaire au mieux les envies des habitants et les besoins de la Scop, tout en respectant les conditions de travail des salariés et associés. Aujourd'hui, ils bénéficient de six semaines de congés payés, un seul samedi travaillé dans le mois, des emplois du temps personnalisés... Pas simple pour l'organisation mais indispensable pour *« l'épanouissement »* des collaborateurs. *« En tant que Scop, un modèle issu d'un mouvement ouvrier et d'un mouvement*



Laurence Leleu,
serveuse du café-restaurant Chez Puy

« J'aime le service, pour le contact. Et le contact, ici, tu ne fais que ça ! La clientèle est très variée, des jeunes, des retraités, des habitués, des touristes... Certains reviennent. Ils se rendent compte qu'ils peuvent manger bio pour pas plus cher que dans n'importe quel autre restaurant. »

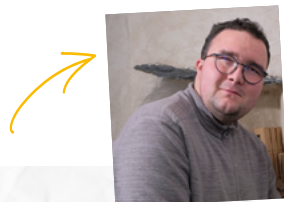
d'émancipation, on se doit de construire le monde qui arrive, d'inventer une autre forme de travail et de redonner du pouvoir aux salariés », plaident les gérants. Cela convient à Caroline Favier, arrivée au magasin de Briançon en 2018, dans la Scop depuis trois ans, et à l'épicerie Chez Puy dès le début, *« emballée »* par le projet. *« Épicrière, ce n'est pas mon métier de base, avoue-t-elle. Mais le partage d'idées, l'esprit d'équipe, le fait de pouvoir donner son avis, ça m'a donné le goût. »*

Solidarité et biscuits équitables

Pour Thierry Darlon, autre salarié-associé, la Scop est *« une aventure humaine, où l'on fait jouer la démocratie, on réfléchit ensemble, avec les différences de chacun »*. Toutes les décisions sont débattues. Comme celles >>



La belle équipe : Laurence Leleu, Jean-Charles Lambert, Fabien Ternat et Benjamin Bouvet. Ne manque que Caroline Favier.



Benjamin Bouvet, employé polyvalent à l'épicerie

«Des villages qui n'ont plus aucun commerce, il y en a de plus en plus. Alors, tout le monde est content que Chez Puy ait rouvert. J'y travaillais déjà avant la fermeture. Maintenant, je découvre les produits bio, comme la mangue séchée. C'est très bon ! Je prends aussi conscience que, derrière les produits, il y a de vrais producteurs.»

>> de promouvoir la bio et le zéro déchet lors d'événements sportifs, de participer à une caisse de sécurité sociale de l'alimentation pour garantir à tous l'accès à une nourriture saine, ou encore celle de soutenir des associations qui défendent les droits des personnes exilées à la frontière franco-italienne. Peut-être que, prochainement, la réflexion portera sur le stationnement devant Chez Puy. Thierry a un début d'idée... Le manque de parking désavantage surtout l'épicerie, au succès moins évident que celui du bar. Amener la bio dans un village qui n'en demandait pas tant reste un défi. Mais « composer avec les contraintes rend forts et créatifs », assurent les salariés, résistants comme l'épine vinette, ce petit épineux aux baies rouges typique des Hautes-Alpes auquel la Scop a emprunté le nom. Ce jour-là, ils offrent aux habitués, qui viennent au café avec des petits gâteaux achetés en grande surface (!), les biscuits en vrac de Biocoop. « Eh bien, ils sont bons, ces biscuits équitables ! », s'exclame un monsieur. Peut-être un nouveau client pour le magasin... ●

MAGASIN DE PROXIMITÉ

Malgré sa petite surface, 93 m², l'épicerie Chez Puy propose tous les produits nécessaires au quotidien. Les habitants ne sont plus obligés d'emprunter systématiquement l'unique route, parfois embouteillée ou enneigée, pour faire leurs courses ailleurs.

1982
Création du magasin L'Épine Vinette à Briançon

1993
Adhésion au réseau Biocoop

2016
Passage en Scop

2025
Reprise de Chez Puy à Saint-Chaffrey



← c'est là!



Osez les épices !

NOUVEAUTÉ
au rayon
FRUITS & LÉGUMES

Sublimez vos légumes !

6 RECETTES D'ÉPICES POUR TRANSFORMER
VOS LÉGUMES EN PLATS GOURMANDS

100%
épices

100%
saveurs



Le sachet qui réveille vos légumes
AU QUOTIDIEN

Du goût, juste ce qu'il faut, pour
donner du caractère à vos plats,
TOUT EN ÉQUILIBRE !

Un coup de pouce gourmand
pour végétaliser votre alimentation...

**SANS EFFORT MAIS
AVEC AUDACE !**

idées gourmandes
pour chaque saison



est une marque **Arcadie**, spécialiste des épices et tisanes bio depuis 1990, basée en Occitanie



arcadie.fr

OUI À LA BIO ACCESSIBLE

Avec plus de 300 produits du quotidien à prix justes,
qui mettent tout le monde d'accord, du producteur au
consommateur. Sans transiger sur la qualité et l'exigence.*

*Marieke, cliente Biocoop ;
Julien, gérant du magasin
Biocoop Chécy (45) ;
Gérald, paysan, ferme
maraîchère bio à Férolles (45).*

biocoop

**PRIX
ENGAGÉ**

*Retrouvez nos engagements sur www.biocoop.fr

TOUT EST BON 😊

dans
la saison

A photograph of a person's hands holding a woven basket filled with fresh vegetables, including carrots, cucumbers, and beets. The background is a lush green garden. The text 'TOUT EST BON' is written in large, white, outlined letters at the top, with a smiley face icon to the right. The words 'dans' and 'la saison' are written in large, white, outlined letters, curving around the basket. A white arrow points from the top left towards the basket.

On va se les peler. Enfin, l'été ! La nature est en fête et les légumes en sont les rois ! On les déguste crus ou cuits, on peut les mélanger en salade, les emporter en pique-niques... Tout est permis ! C'est aussi le moment de dénicher et de tester des petites merveilles peu connues. **Tutti Frutti.** Tout pimpants et bourrés de vitamines, les fruits sont les incontournables de la saison. Toujours à portée de main et de bouche, ils vous accompagnent partout. **Plan B comme Bio.** Mozza, feta, ricotta... Un peu de fraîcheur lactée dans vos assiettes et peut-être aussi dans votre panier à pique-nique, qui sera, bien entendu, zéro déchet. Enfin, pour arroser le tout, les boissons sans alcool s'invitent à la fête. Elles sont de plus en plus nombreuses et ont hâte de vous rencontrer.

ON VA SE LES PELER P.32 / **TUTTI FRUTTI** P.36 / **PLAN B COMME BIO** P.40

LES LÉGUMES

Entrez dans leur monde!

L'été, ils nous offrent une telle diversité qu'on ne peut que les aimer. Vite préparés, crus ou cuits, seuls ou combinés, ils sont de tous les repas, apéros et pique-niques compris, bien sûr!

LES TOMATES ANCIENNES CHOISISSEZ LES VRAIES

Cœur de bœuf, rose de Berne... Ce méli-mélo de formes et de couleurs savoureux provient de variétés sélectionnées depuis longtemps et qui peuvent être replantées chaque année. Contrairement aux imitations (les hybrides), plus courantes, moins goûteuses. Chez Biocoop, les tomates anciennes sont vraiment anciennes. Et françaises. Jusqu'en novembre.



LE POIVRON À TOUTES LES SAUCES

Sa couleur change selon sa maturité ou ses variétés. Le rouge, le jaune et le blanc sont doux. Le vert est plus amer. En gaspacho, avec de la pastèque et de la feta, poêlé avec du paprika fumé, confit au miel et au thym... Jusqu'à mi-décembre.

L'AVOCAT DU KENYA L'ALTERNATIVE

On ne peut pas l'accuser d'accaparer l'eau ou d'être responsable de déforestation : il pousse sous un climat humide au milieu d'autres arbres et cultures favorisant l'infiltration de l'eau. Issus de petits producteurs en commerce équitable chez Biocoop! Jusqu'en septembre.



TOUT MIMI!



LE CONCOMBRE MEXICAIN LE COUSIN D'AMÉRIQUE

Également appelé cucamelon ou concombre à confire, ce fruit aux airs de pastèque, un peu acide, pousse en France. Les enfants aiment sa petite taille ; les adultes, les façons de l'utiliser : en déco, en condiment, à la croque au sel, dans une salade, sauté à l'ail... De mi-juillet à octobre.



LA COURGETTE GÉNÉREUSE ET FONDANTE

Bio et lavée, elle se consomme pratiquement sans déchet. Même sa fleur, décorative, se cuisine. Râpée, en rondelles, dés, tagliatelles, en carpaccio, salade, gratin, velouté..., la courgette ose tout. Jusqu'à la pâtisserie. Essayez le gâteau super moelleux courgette - poudre d'amande - citron... Jusqu'en novembre.

ET CHEZ
BIOCOOP?

LE CALENDRIER POUR CONSOMMER DE SAISON

Pour être bien dans sa terre, suivez notre calendrier des saisons en magasin ou sur biocoop.fr



CHALENTE !

LES PIMENTS PLUS OU MOINS PIQUANTS

Le piquillo se consomme comme un légume, éventuellement farci. Le piment d'Espelette, lui, remplace le poivre sur une viande ou une poêlée végétale. Le jalapeño relève la cuisine mexicaine. Déjà piquant! Mais moins que le Carolina Reaper, l'un des plus forts, qui infuse les sauces. De juillet à octobre-novembre.

L'AUBERGINE VOYAGE AUTOUR DU MONDE

On l'adore dans la cuisine méditerranéenne en moussaka, caponata, ratatouille..., mais aussi en mafé, ou mijotée dans du lait de coco, comme en Afrique. Et, bien sûr, à l'indienne (elle est originaire d'Asie), en beignets à la farine de pois chiche, gingembre, curry... Irrésistible! Jusqu'en novembre.

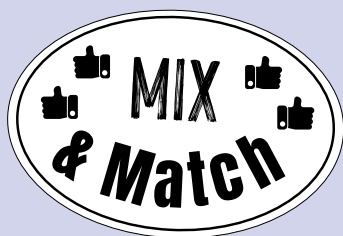


PETITS TRUCS MAXI KIFF

Dip! Dip! Trempés dans des sauces créatives (yaourt et purée de sésame, fromage frais et citron, moutarde et miel, etc.), les légumes les plus basiques deviennent les stars de l'apéro.

Des associations hyper faciles à réaliser, qui jouent la générosité et feront leur petit effet.

Véronique Bourfe-Rivière



**POUR...
UNE PAUSE ÉNERGIE**
**EN-CAS
NOMADE**

Une barre
aux noix
+ un fruit de
saison frais
+ 1 boisson (eau,
jus de pomme,
de poire, mangue...)



BARRE AUX NOIX
35 g

Barre gourmande et bio, cette pépite à la noix du Dauphiné, pleine d'énergie, est un indispensable des randos à pied, à cheval, en canoë, etc. (disponible en magasins Biocoop du quart Sud-Est).

**POUR...
UN BRUNCH ÉPICÉ**
**BRUSCHETTAS
AUX COURGETTES
ET ÉPICES**

Pain au levain grillé
+ courgettes poêlées
+ parmesan
+ amandes hachées
+ mélange d'épices



**MÉLANGE "RECETTE POUR
LÉGUMES CROQUANTS"**
18 g

Cook vous aide à sublimer vos légumes avec audace et sans effort. Saupoudrez, mélangez : le tour est joué ! À retrouver au rayon fruits et légumes.

**POUR...
UN DÎNER D'ÉTÉ**
**SALADE DE
PÂTES PROTÉINÉES
AUX POIVRONS**

Poivrons braisés
+ ail
+ huile d'olive
+ vinaigre
balsamique
+ spirales
protéinées



SPIRALES BLANCHES PROTÉINÉES
400 g

Ces pâtes protéinées ne font aucun compromis sur la texture et le goût. Grâce à un mélange de farine de blé dur et de protéines de pois jaunes, elles contiennent tous les acides aminés essentiels et 19 g de protéines/100 g. Cuisson *al dente* 5 min.



GAUFRES AUX CREVETTES ET AU SAUMON

Ingrédients :

- 1 boîte de Saumon au naturel Phare d'Eckmühl
- 500 g de pommes de terre
- 150 ml de crème fraîche
- 2 œufs
- 60 g de farine • 50 g de beurre
- 1 boîte de crevettes
- 1 c. à s. d'aneth
- 1 c. à s. de coriandre fraîche
- ½ citron • Sel, poivre

Préparation :

- Épluchez et faites cuire les pommes de terre à l'eau environ 20 min.
- Mélangez la farine, les jaunes d'œufs, la crème fraîche, le beurre fondu, les pommes de terre émiettées, le saumon et les crevettes, l'aneth, la coriandre, le jus du citron. Poivrez et salez.
- Montez les blancs en neige et ajoutez-les à la préparation.
- Versez la pâte dans un gaufrier chaud.
- Laissez cuire et servez les gaufres à l'apéritif ou en entrée.

Présente en réseau bio, Phare d'Eckmühl prépare ses conserves avec des poissons sauvages issus de la pêche responsable (sardines, maquereaux, thons...) ou de l'aquaculture biologique pour ses saumons et ses truites.



GNOCCHI DRÛCHE, COURGETTES SAUCE TAHIN

Ingrédients :

- 300 g de Gnocchi à poêler farine de drêche Comptoir du Pastier
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 courgette (300 g)
- 50 g de tahin
- 4 c. à s. d'eau • 2 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de graines de sésame • Sel

Préparation :

- Dans un bol, mélangez au fouet le tahin, l'eau et le jus de citron pour obtenir une sauce semi-liquide. Salez.
- Lavez la courgette. Épépinez-la si besoin et coupez-la en petits cubes (environ 1 cm).
- Dans une grande poêle chaude, faites colorer dans l'huile d'olive les courgettes et les gnocchi 8 min à feu moyen.
- Toastez à feu vif le sésame dans une autre poêle.
- Au moment de servir, nappez les courgettes et les gnocchi avec la sauce et saupoudrez de graines de sésame.

En exclusivité chez Biocoop



La drêche est un mélange de céréales ayant servi, après avoir été mélangé à de l'eau, à la première étape du brassage de la bière. Elle est revalorisée après séchage en une farine qui ne contient pas d'alcool, naturellement riche en fibres, protéines et minéraux.

LES FRUITS

Plaisirs sucrés

Gorgés de soleil, les fruits d'été sont à la fête. Ils ont comme un goût de vacances, de *farniente*, de fraîcheur et d'énergie tout à la fois. C'est pour ça qu'on en redemande !



LA NECTARINE UNE PEAU IMBERBE

Fruit de la mutation d'un pêcher originel, *Prunus persica*, elle est juteuse mais fragile avec sa peau sans duvet, lisse et brillante... Son noyau se détache facilement, ce qui la distingue du brugnion. À conserver au frais. Jusqu'en septembre.



L'ABRICOT PLUS GOURMAND, Y A PAS !

Sa pointe d'acidulé a le chic pour exciter les papilles ! Pour ne pas détrempier une tarte, posez les oreillons côté peau sur la pâte et saupoudrez-les de poudre d'amande, de biscuits ou de biscottes écrasés. Poêlé, avec du romarin ou de la lavande et du fromage frais, ça le fait ! Jusqu'en septembre.



LA PASTÈQUE LA COURGE QUI DESALTÈRE

Lourde, ferme, écorce lisse, parfois avec une tache jaune : elle est à point ! Sucrée ou salée, facile à marier avec du concombre, de l'avocat, de la feta, des olives..., lâchez-vous sur les salades. Jusqu'en septembre.

L'ORIGINALE



LA GROSEILLE OUI, MAIS À MAQUEREAU !

Son nom fait référence aux Scandinaves et aux Anglais qui la cuisinaient avec... du poisson. Autant dire que cette baie acidulée, rose, blanche ou verte, riche en vitamine C et en potassium, se mange sous toutes les formes, même avec des viandes ou des charcuteries. De juillet à août.

LE KIWAI QUI C'EST CELUI-LÀ ?

Rien à voir avec le *kai*, cri de combat des arts martiaux, même si ce cousin du kiwi a du punch : plus de vitamine C, plus sucré. Ses baies très aromatiques se consomment souples, avec la peau, même un peu flétries, crues ou en confiture. D'août à octobre.



L'ALIMENT SUPER



LA CAROUBE SNACK ÉTRANGE

Des gousses dont on grignote, lorsqu'elles sont fraîches, la pulpe où dorment les graines, ou que l'on incorpore dans des desserts, des tagines ou avec des volailles. Sèche, en tisane, c'est étonnant aussi. Son goût ? Entre cacao et caramel. Son plus : elle est dépourvue de stimulants (caféine, théobromine...). D'août à septembre.



LES PRUNES ELLES COMPTENT PAS POUR DU BEURRE !

Du jaune au violet profond, de la reine-claude à la mirabelle en passant par la quetsche, il y en a pour tous les goûts, tout l'été. Délicieuses en dessert, tartes, flans, compotes, mais aussi avec les viandes, ou les épices - cannelle, poivre noir, clous de girofle... Jusqu'en octobre.

PETITS TRUCS

MAXI KIFF

Simplissime : la poêlée de fruits de saison ! Des fruits en morceaux, du beurre, du sucre (facultatif), hop !, remuez 10 minutes. Customisable avec des fruits à coque, des miettes de biscuits (sablé, meringue...), des pépites de chocolat qui fondent sur la poêlée... Fameux. Et malin pour ne pas gâcher des fruits mûrs.

UN BEAU

KARMANNIVERSAIRE

Pour célébrer ses 15 ans, le pionnier des boissons fermentées Karma dévoile un kombucha à la goyave en édition limitée. Une boisson aux notes douces, florales et ensoleillées du fruit, conditionnée dans une bouteille au design inspiré de la géométrie sacrée.

Anaïs Andos



C'EST QUOI, DÉJÀ, LE KOMBUCHA ?

Originnaire d'Asie, cette boisson fermentée à base de thé sucré est consommée depuis plus de 2000 ans ! Acidulée et pétillante, elle est obtenue grâce à une culture symbiotique de bactéries et de levures appelée Scoby (*Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast*). Pour Karma, c'est en Bretagne que la magie de la fermentation opère.

UNE ALTERNATIVE NATURELLE

Le kombucha est composé à 100 % d'ingrédients naturels et bio. Et, parce qu'il est peu sucré et contient des milliards de ferments actifs, le kombucha constitue une alternative saine à l'alcool, aux sodas et aux jus de fruit.

KARMA : UN ÉTAT D'ESPRIT

Karma, créée en 2010 par Biogroupe à Erquy (22), remet le vivant au cœur de l'alimentation. Choisir Karma, c'est défendre une alimentation saine et durable pour les Hommes et la planète afin de nourrir le corps et l'esprit en conscience.

CONSEILS D'UTILISATION

Le Kombucha se boit à tout moment de la journée. Son introduction progressive dans votre quotidien vous permettra d'évaluer et de maîtriser les éventuels effets de la fermentation et du faible taux de caféine présent dans le thé. À conserver au frais.



**Kombucha goyave,
Édition limitée 15 ans, 75 cl**

- Sans arôme ni conservateur
- Certification Demeter
- Thé et sucre labellisés Fair for Life

—> biogroupe.com/karma





GLACE VÉGANE CACAHUÈTE BANANE

Ingrédients :

- 5 bananes
- 5 c. à s. de Beurre de cacahuète Crunchy Rapunzel
- 3 c. à s. de boisson végétale
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- Pour la déco : cacahuètes, chocolat noir et beurre de cacahuète

Préparation :

- Coupez les bananes en morceaux et mettez-les au congélateur pendant 1 à 2 h.
- Mixez les bananes congelées, la boisson végétale et le beurre de cacahuète avec un mixeur puissant jusqu'à obtenir une masse homogène.
- Décorez de cacahuètes hachées, de copeaux de chocolat et de beurre de cacahuète fluidifié au bain-marie.

L'amour du bio !
 Rapunzel, pionnier du bio depuis 1974, est une entreprise familiale engagée qui propose des produits alimentaires 100 % bio & végétariens, tout en étant socialement et écologiquement responsable.



WRAPS AU TOFOU AUX HERBES

Ingrédients :

- 250 g de Tofou aux herbes Soy
- 4 wraps
- 120 g de fromage frais
- 2 avocats • 1 concombre • 2 tomates
- Quelques feuilles de salade

Préparation :

- Écrasez le tofu aux herbes à la fourchette. Réservez.
- Coupez l'avocat en fines lamelles, et le concombre et la tomate en tranches.
- Étalez le fromage frais et le Tofou aux herbes sur les wraps.
- Ajoutez les feuilles de salade, l'avocat, la tomate et le concombre. Rectifiez l'assaisonnement.
- Rabattez le wrap des 2 côtés, roulez-le du bas vers le haut.

Élaboré avec du soja bio équitable du Sud-Ouest, notre Tofou aux herbes offre une saveur fraîche à vos plats, grâce à son mélange de persil, ciboulette et basilic. Riche en protéines, il accompagne toutes vos recettes du quotidien.



Les fromages méditerranéens, mozzarella en tête, ont le vent en poupe. Et si vous changez un peu, histoire de diversifier votre assiette ?

Véronique Bourfe-Rivière

MOZZA, FETA

ET CÆTERA



MOZZA ET FETA SONT LES STARS DES TABLES DE L'ÉTÉ, À JUSTE TITRE.

Fromage à pâte filée, la mozzarella traditionnelle au lait de bufflonne, produite en majorité dans la région de Campanie, en Italie, passe pour être meilleure que sa version au lait de vache. Meilleure au goût et sur le plan nutritionnel : plus de protéines et plus de matières grasses, qui la rendent bien plus douce. En revanche, son impact écologique est pointé du doigt car la petite bufflonne est moins productive que la vache et très gourmande en eau. « C'est surtout valable en agriculture conventionnelle intensive, où l'on va, par

**DOUX, FRAIS, FACILES
À CUISINER, À MÉLANGER
AVEC DES FRUITS OU DES
LÉGUMES... LES FROMAGES
DE L'ÉTÉ ONT TOUT POUR EUX !**

exemple, apporter des fourrages spécifiques, nécessitant beaucoup de transport, explique Romain Cazorla, responsable de catégorie fromages chez

Biocoop. *En bio, les animaux pâturent le plus possible.* »

On parle de différence de productivité, mais quelles races compare-t-on ? En bio, elles sont très diverses !

CHANGEZ DE PERSPECTIVE

L'autre fromage méditerranéen de l'été, c'est la feta, ce fromage grec en AOP (Appellation d'origine contrôlée), à base de lait de chèvre ou d'un mélange chèvre-brebis.

On oublie souvent la ricotta, fabriquée avec du petit lait, généralement de vache, avec sa texture granuleuse caractéristique.

Elle est parfaite comme sous-couche sur des tartines grillées avant d'y poser des tomates, des concombres ou des figues fraîches. On peut aussi l'associer à toutes

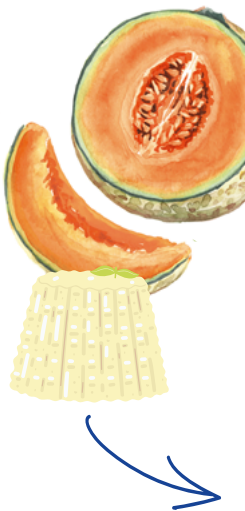
JUSQU'À **2x PLUS**

de matières grasses, voilà ce qu'apporte le lait de bufflonne comparé au lait de vache.

.....
2 À 3x MOINS

de lait, la bufflonne est moins productive que la vache (à nuancer selon les races).

sortes de légumes, dans des tartes, cakes, lasagnes. Sans oublier les desserts aux fruits (verrines, *cheesecakes*). Comme les autres fromages frais, elle est riche en eau et ne se conserve pas longtemps après ouverture. Les fromages méditerranéens peuvent être remplacés par ceux de nos campagnes, les chèvres notamment, ou par des alternatives végétales, les fauxmages ou vromages, fabriqués avec des fruits à coque (noix de cajou, amande), du lait de coco, de soja ou encore de riz dont on fait des pâtes, puis qu'on laisse fermenter comme les fromages au lait animal traditionnels. Il existe même de la mozzarella végétale, à base de riz complet. Goûtez-les, c'est une découverte très surprenante, non seulement agréable mais qui permet aussi de limiter la consommation de produits laitiers et donc de réduire son empreinte écologique !



VITE FAIT, BIEN FAIT

Des tranches fines de melon
+ herbes hachées
+ huile d'olive
+ vinaigre balsamique

+ ricotta émiettée

ET CHEZ BIOCOOP?

DES GOÛTS ET DES TERROIRS VOYAGES SUR UN BIO PLATEAU

- Le fournisseur de *mozzarella di buffalo* choisi par Biocoop, Ponte Reale, est « un des meilleurs éleveurs d'Italie, assure Romain Cazorla. Il nous apporte des garanties très élevées sur le bien-être des bufflonnes. Elles ont de grands espaces, des litières adaptées, des points d'eau pour se rafraîchir... »
- Biocoop propose sous sa marque propre un fromage de brebis de type feta. Il ne peut pas s'appeler feta parce qu'il n'est pas produit en Grèce mais dans le Sud-Ouest, avec le lait d'Aveyron Brebis Bio, une coopérative « Avec nos Paysan.ne.s Associé.e.s ». Il est fabriqué par une entreprise familiale reconnue, la Maison Gabriel Coulet, qui effectue des contrôles qualité à toutes les étapes. Il est vendu à un « Prix engagé » très attractif, inférieur à une feta AOP.
- Biocoop privilégiant au maximum les produits locaux, les magasins proposent, selon les régions, divers fromages locaux, notamment de chèvre, frais ou affinés, crottins, bûches, cendrés, etc.

ALTERNATIVES VÉGÉTALES

TOFU AU BASILIC

Nature et mariné dans l'huile d'olive avec des herbes, ou déjà assaisonné, essayez le tofu dans votre salade tomates-basilic !

TOFU SOYEUX

Mixé avec du sel, du skyr végétal, de la fécule et un peu de jus de citron, puis chauffé avec de l'agar-agar. La pâte refroidie ressemble à de la mozza. Idéale pour une pizza...

ON SE MET EN MODE ÉTÉ !



Pique-niques et barbecues, la saison est lancée ! Vous êtes au bon endroit pour découvrir des idées originales pour des moments de convivialité réussis. À la recherche de boissons ou d'instantanés « fraîcheur » ? Biocoop vous aide aussi à conjuguer bien-être et chaleur !

1 RA Fraîchissant

Un classique de l'été revisité. Avec Verveine-Menthe, évitez la surchauffe grâce au pouvoir rafraîchissant de la menthe. L'Herbier a magnifié ce grand classique de l'infusion en y ajoutant trois plantes aromatiques pour une expérience gustative (d)étonnante.

—> arcadie.fr

Herbier
Aromatiques et Médicinales



2 LA PAUSE DÉSALTÉRANTE

Zéro Sucres Ajoutés, les boissons 100 % plaisir de l'été. Élu Meilleur Produit bio de l'année par les consommateurs, la gamme séduit par ses recettes simples et naturelles, et son goût intensément fruité, délicatement pétillant et incroyablement rafraîchissant. Mangue-passion en 75 cl, ou clémentine-yuzu et cassis-myrtille en 33 cl.

—> vitamont.com



3 TOUT DOUX

Le Gel lavant neutre Coslys revient avec une nouvelle formule. Hypoallergénique, sans parfum, sans sulfates ni savon, il est idéal au quotidien sur le corps, le visage et les cheveux. Adapté à toutes les peaux dès la naissance, il convient aussi aux femmes enceintes et allaitantes. Un essentiel de la famille à prix doux.

—> coslys.fr

COSLYS



4

APÉRO À PARTAGER



Nouvelles crevettes bio au piment façon Sriracha : gourmandes et relevées juste ce qu'il faut ! Avec Good Océan, variez les plaisirs grâce à une gamme de crevettes et de calmars marinés, disponibles en pot de 100 g, prêts à déguster pour vos apéros et pique-niques, ou en poêlées à réchauffer en cinq minutes.

→ goodocean.bio



6

BARBECUE VÉGÉ



Bio, végétan, savoureux et riche en protéines. Cet été, Wheaty vous propose deux recettes inédites de steaks végétaux à base de seitan : BBQ Green Piece, marinés aux herbes, et BBQ Red Piece, marinés aux épices. Idéal pour vos soirées barbecue entre amis. 2 pièces, 175 g. Disponibles jusqu'à fin septembre.

→ wheaty.fr



5

UNE PEAU RAFFERMIE

En magasins Biocoop dès la mi-juin, le Soin jour multi-actif de Centifolia hydrate, nourrit, redensifie et corrige les rides, et assure un effet lissant immédiat. Formulé avec des actifs issus du lys blanc, du ramboutan et du lin, sa texture onctueuse pénètre rapidement, laissant la peau délicatement parfumée.

→ centifoliabio.fr



7

PASTIS DU JURA

Né au cœur des montagnes jurassiennes, ce pastis distillé révèle toute la richesse des plantes cultivées sur notre ferme. Très aromatique et subtilement équilibré, il libère, grâce à la distillation, des notes délicates et rafraîchissantes. Élu meilleur pastis du monde en 2023 et 2024 lors de concours internationaux.

→ distillerie-bourgeois.fr

L'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.





ET SI TOUT

SE MANGEAIT DANS

NOTRE PIQUE-NIQUE ?

Papiers, barquettes et autres emballages... Ne rien avoir à jeter ou repartir léger une fois le pique-nique dégusté, ce n'est pas sorcier. Et, en plus, c'est drôlement bon.

Véronique Bourfe-Rivière

1- AVEC LES DOIGTS

Vive les nems, bricks, tartes, quiches, galettes, omelettes coupées en cubes... Mais aussi les dés ou bâtonnets de légumes, fromage et fruits... C'est fou tout ce qu'on peut manger avec les doigts, après les avoir lavés !

83

MILLIARDS D'EUROS

C'est le poids du marché mondial des emballages alimentaires destinés aux produits prêts à consommer en 2024. On l'estime à 143,8 mds d'euros en 2034 ! (Towards FnB)

2- DES EMBALLAGES DURABLES

Prévoyez des emballages réutilisables pour emporter vos préparations maison ou achetées en vrac, vos fruits et légumes lavés. Les boîtes de conservation ou bento pour ce qui est fragile, les beewraps - tissus enduits de cire qui remplacent le film plastique et l'aluminium - pour les sandwiches et les galettes, des pots de yaourt en verre recyclés avec leur couvercle pour les sauces. Et pour les boissons, pensez aux gourdes ou aux bouteilles réutilisables.



3- FRAIS ET LÉGER

Veillez, bien sûr, à la conservation des aliments fragiles en utilisant une glacière pour les transporter, d'autant plus s'il fait chaud. Adaptez les quantités aux appétits des convives. Et s'il y a des restes, remballiez-les rapidement dans vos contenants pour pouvoir les manger plus tard, à l'apéro !



4 BOLS À MANGER !

Mais oui, vos contenants peuvent être comestibles. Fabriquez-les avec des wraps ou des galettes de sarrasin foncés dans des bols ou moules hauts préalablement huilés et passés 15 min au four à 150 °C et le tour est joué !

PLUS DE 36 %

de l'offre de Biocoop est sans emballage ménager à usage unique. Et ça, c'est super.

3 RECETTES EXPRESS



BRICK ŒUF-RATATOUILLE

- 4 feuilles de brick
- 300 g de ratatouille maison ou en bocal
- 3 œufs
- 1 c. à s. de semoule de couscous
- Parmesan
- Huile d'olive

Battez les œufs, mélangez-les à la ratatouille égouttée, avec la semoule et le parmesan. Étalez une feuille de brick, déposez-y la farce, pliez en rectangle ou en triangle. Enduisez d'huile d'olive. Passez 10 min au four préchauffé à 200 °C.



PITA AUX CRUDITÉS

- Pour une pita :
- 3 feuilles de salade
 - Dés de tomate et de poivron
 - Lamelles d'oignon rouge
 - Houmous ou guacamole
 - Coriandre fraîche

Ouvrez la pita en deux pour y étaler le houmous, insérez le reste des ingrédients, roulez et dégustez !

À préparer à l'avance ou sur place.



ROULEAUX À LA JAPONAISE

- 125 g de riz rond
- 1 c. à s. de vinaigre (de riz ou de cidre)
- 1 c. à s. de sésame
- 6 feuilles d'algues nori
- 1/4 de concombre
- 1 carotte râpée
- 1/2 bloc de tofu ferme en dés
- De la menthe fraîche hachée

Cuisez le riz à l'eau salée. Dès qu'il est prêt, ajoutez le vinaigre et laissez refroidir. Étalez une feuille de nori sur un torchon humide, garnissez-la de riz puis des autres ingrédients et roulez-la bien serré.

CRAQUEZ

POUR LES CRACKERS

Parfaits pour l'apéro, tartinés, en trempette ou avec du fromage, les crackers sont faciles à faire soi-même.

Véronique Bourfe-Rivière

1

AVEC FARINE : UN PEU SABLÉS

Mélangez 120 g de farine de votre choix avec 120 g de graines, une pincée de levure, sel, poivre, épices et herbes. Ajoutez 150 ml d'eau et 1 à 2 c. à s. d'huile.

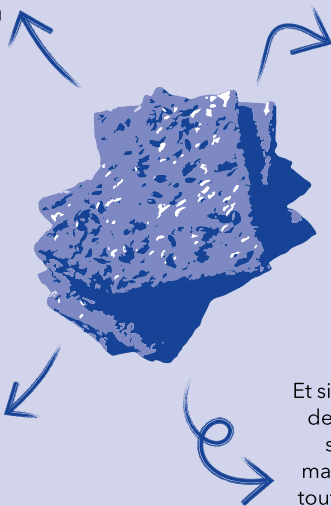
Malaxez puis étalez bien la pâte sur une feuille de cuisson, prédécoupez au couteau et enfournez la plaque au four à 180 °C, environ 20 min.

2

SANS FARINE : UN MAX DE GRAINES

À 100 g d'un mélange de graines de votre choix (tournesol, sésame, courge, pavot...), ajoutez 20 g de graines de chia et 90 ml d'eau. Laissez gonfler 15 min puis salez, poivrez, ajoutez des herbes ou des aromates, des épices et 1 c. à s. d'huile de cuisson (20 min à 180 °C).

FAITES CRAC-CRAC!



3

PLUS OU MOINS FINS

Vous pouvez jouer sur l'épaisseur. Vous les préférez tel un papier à cigarette, super friables (100 % graines alors), ou plutôt denses, qui résistent sous la dent (team farine, quoi!)?

4

SUCRÉ-SALÉ

Et si vous ajoutiez des raisins secs, des cranberries ou autres fruits séchés? Il existe dans votre magasin Biocoop des mélanges tout prêts de graines et de fruits! Ou alors une cuillère de flocons d'avoine?

ASTUCES

- Variez les ingrédients pour créer VOTRE cracker. L'acidité du seigle ou la puissance du sarrasin? Le fruité de l'huile d'olive ou celui de l'huile de coco? L'exotisme du curry ou la rusticité de l'ail?
- Conservez vos crackers dans une boîte hermétique, à l'abri de l'humidité.

Bio bleud

Cuisinons ensemble !

DES TORTILLAS « COMME À LA MAISON » !



NOUVEAU

Tortillas fraîches.

Les saveurs authentiques et toute la fraîcheur de tortillas souples et fondantes, dans cette recette sans aucun additif, à la farine multicéréale et une note d'huile d'olive.

Depuis 1991, Biobleud fabrique en Bretagne des produits « comme à la maison » à partir d'ingrédients Bio, nobles et bruts.

À retrouver au rayon frais
des magasins bio



www.biobleud.fr



BIOBLEUD SARL - Procédure n° 1450 266 9866 R.C.S. Brest - capital social 120 000€

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



LE SANS ALCOOL

PAIE SA TOURNÉE !

Inclusives, parce qu'elles s'adressent à (presque) tous à n'importe quel moment de la journée, les boissons non ou peu alcoolisées bousculent les habitudes des Français, de plus en plus nombreux à les plébisciter.

Marie-Pierre Chavel

Il s'invite de plus en plus fréquemment dans les fêtes et festivals. Il plaît surtout aux jeunes et aux femmes, mais pas seulement. Des boutiques entières lui sont dédiées.

Il a aussi sa revue (*Mocktail*) et son salon professionnel (*Degré Zéro*). Vous avez déjà entendu parler de lui même si vous ne connaissez pas son nom. Alors, de quoi on parle ? Oui, du No-Low, ce concept anglo-saxon qui désigne les boissons sans alcool (*no alcohol*) ou faiblement alcoolisées (*low alcohol*).

Il y a quelques années, il traversait la Manche en catimini, poussé par le *Dry January*, défi qui consiste à rester sobre le premier mois de l'année. Aujourd'hui, il s'expose au grand jour et explose dans les magasins, même bio, modernisant le rayon boissons avec des innovations et des produits traditionnels revisités, qui conjuguent plaisir et convivialité. Non, on ne pousse pas le bouchon un peu loin.

La révolution des zéros

On ne voudrait pas vous soûler avec des chiffres mais ceux-ci sont parlants : 39 % des Français déclarent avoir augmenté la part du No-Low dans leur verre en 2025 et 37 % d'entre eux auraient diminué celle de l'alcool (Baromètre No/Low 2025). Dans le même temps, la bière sans alcool, « *moteur* » d'un secteur « *atone* », d'après le syndicat Brasseurs de France, a progressé de

Ludovic Gausso, sociologue

« Si, au début, ils faisaient sourire, le Dry January et le mouvement No-Low méritent aujourd'hui d'être pris au sérieux. »

CHIFFRES CLÉS

68 %

des consommateurs de boissons sans alcool sont motivés par leur santé physique. Ils sont autant à être attirés par la curiosité gustative. (Baromètre No/Low 2025)

+ 168 %

C'est la progression des ventes de kombucha entre 2024 et 2025. (Labo Dumoulin)

ET CHEZ BIOCOOP?

NOUVEAUTÉS DU SANS ALCOOL À GOGO

- En juin, c'est la foire aux bières dans le réseau Biocoop. L'occasion de découvrir 12 nouveautés sans alcool.
- Biocoop est la première enseigne à avoir proposé un vin bio désalcoolisé quand le règlement bio l'a autorisé. Aujourd'hui, dans sa gamme, des vins low ou 0 alcool, dont un pétillant primé au concours Millésime Bio 2026 et un autre en 33 cl.
- Des nombreuses innovations du côté des sodas et softs :
 - les concentrés à diluer Fizz s'ouvrent à de nouveaux fruits (mangue-hibiscus, citron-menthe, etc.);
 - les sodas Hémisphère Sud, à boire pour le plaisir ou à des moments précis (sport...);
 - parfaits pour l'été, les matchas glacés en 33 cl de Yumista;
 - des boissons très light : de l'eau, des fruits, des ferments.Rien de plus avec Le Soda français.

11,5 %. Le vin No-Low se développe moins vite mais, selon le viticulteur Vincent Pugibet, la plupart des cavistes en proposent.

« Il y a cinq ans, s'amuse ce pionnier de la désalcoolisation, on aurait pensé que c'était une blague ! »

Forcément, dans un pays qui produit les vins les plus réputés au monde et qui a servi du rouge dans les cantines scolaires jusque dans les années 1950 (eh oui !), cette évolution peut surprendre. À Béziers (34), Vincent Pugibet a d'ailleurs été mal vu, dans les années 2000, lorsqu'il a commencé à retirer des degrés d'alcool de ses breuvages devenus trop forts avec un soleil de plus en plus ardent. Pourtant sa démarche, liée au changement climatique, n'allait pas tarder à croiser la demande sociétale.

La fête change de camp

La consommation d'alcool est **en baisse** régulière depuis les années 1960. Mais pour Ludovic Gaussot, professeur de sociologie à l'université de Poitiers et auteur notamment de *Modération et sobriété, études sur les usages sociaux de l'alcool* (éd. L'Harmattan), quelque chose s'est accéléré à l'arrivée en France du *Dry January*, et à celle, juste après, du Covid-19. La peur du virus, le confinement... nous avons eu l'occasion de **réfléchir à notre santé**.

« Elle est souvent la raison pour laquelle le No-Low s'exprime », souligne-t-il. Il note aussi, dans le fait de ne pas ou peu boire, des enjeux culturels : l'envie de garder le contrôle de soi, parfois pour éviter la violence, et de ne plus associer commensalité (le partage des repas), festivités et alcool. Ainsi, les fêtes et moments conviviaux de l'après-Covid ont été moins arrosés qu'avant. Autre facteur qui pourrait participer au succès du No-Low : le téléphone portable, peu propice à la convivialité, même dans les soirées si on est chacun sur son écran. « Il y a moins d'entraînement à boire », suggère-t-il. >>

40 000

C'est le nombre de bouteilles de vin sans alcool vendues par Biocoop entre juillet et décembre 2025.

64 %

des Français déclarent désirer consommer davantage de boissons sans alcool à l'avenir. (FranceAgriMer, janvier 2026)



“SANS ALCOOL, ON VOIT L'ÂME DU VIN”

Vincent Pugibet, viticulteur bio dans le Languedoc, désalcoolise lui-même une bonne partie de ses vins. « *Il faut d'abord faire un bon vin, explique-t-il, car, sans l'alcool, il laisse apparaître ses qualités mais aussi ses défauts.* » Parmi les techniques (osmose inverse – interdite en bio –, distillation...), lui a choisi l'évaporation sous vide, une méthode mécanique : « *Nous chauffons le vin à 38 °C au maximum afin de préserver ses arômes.* » L'alcool évaporé est récupéré pour d'autres usages.



>> À déguster sans modération

Par quoi remplacer l'alcool ? Il y a le choix, le secteur est créatif ! 64 % des amateurs de No-Low privilégient les cocktails, tout prêts ou faits maison, composés de sodas, eaux gazeuses, jus de fruit, sirops ou encore de concentré de fruit, un genre de sirop peu sucré et plus fruité. C'est la grande tendance depuis l'apparition du concentré (de gingembre), d'abord dans les magasins bio, il y a quelques années. Après les cocktails, les bières sont très appréciées par les Français – elles ont beaucoup évolué depuis les premières générations sans alcool au xx^e siècle. Aujourd'hui, **les gammes sont variées** et complètes (blanche, blonde, IPA, etc.). « *Certains de nos magasins disent en vendre plus, à présent, que des classiques* », rapporte Pierre Trieau, responsable Cave chez Biocoop. Troisièmes sur le podium, les boissons fermentées n'ont pas dit leur dernier mot : la progression des kéfirs, kombuchas, etc., est phénoménale depuis 2021, surtout dans le commerce conventionnel, qui les découvre tout juste, avec notamment la marque lancée

par un influenceur très suivi. Chez Biocoop, en 2025, elles ont bondi de presque 34 %. En bio, elles sont connues depuis longtemps parce que, naturellement gazeuses, peu sucrées et riches en micro-organismes, elles remplacent avantageusement les sodas habituels. Là encore, beaucoup d'**innovations**, tels les kombuchas au maté* ou au sarrasin grillé.

Les vins No-Low trouvent doucement leur public. Ils sont autorisés, sauf, en principe, s'il s'agit d'appellations d'origine protégées (AOP) ou d'indications géographiques protégées (IGP), depuis 2021 seulement. Les vins bio n'ont eu l'autorisation qu'au printemps de l'an passé, après une évolution du règlement bio européen.

La voie est maintenant ouverte pour que les sans alcool continue à se développer et à couler à flots ! Car, plus qu'une mode, c'est, pour le sociologue Ludovic Gaussot, une nouvelle « culture » qui émerge, dans laquelle modération et sobriété peuvent être vécues positivement « *sans risque de stigmatisation ou de marginalisation, comme c'était le cas avant* ». On peut ne pas aimer l'alcool ou ne pas en avoir envie sans passer pour un rabat-joie. Et profiter d'une grande diversité de boissons pour enivrer tous ses sens. ●

* Infusion traditionnelle d'Amérique du Sud à base de yerba maté (*Ilex paraguariensis*)

Sonett – excelle.

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



- Tensioactifs purement végétaux, particulièrement doux pour la peau
- Pour laver la vaisselle à la main
- Parfum naturel très frais au lemongrass bio
- 100 % d'ingrédients d'origine naturelle

Avec les produits Sonett, vous nettoyez et entretenez de manière écologique, durable et naturelle. Les produits Sonett sont sans tensioactifs pétrochimiques, sans enzymes et sans activateurs de blanchiment. Ils ne contiennent ni parfums, ni colorants, ni conservateurs synthétiques. Toutes les huiles sont issues de l'agriculture biologique ou biodynamique contrôlées. Les produits Sonett sont fabriqués sans recours au génie génétique, aux microplastiques ou aux nanotechnologies et sont à 100 % d'ingrédients d'origine naturelle.

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

Sonett – excelle. | www.sonett.eu



RAPUNZEL

DE-0KO-006

Le duo de l'été



la recette



IL est intensément crunchy et délicieusement fondant.
ELLE est savoureusement croustillante et merveilleusement légère.
Quand la glace au beurre de cacahuète rencontre la gaufrette à l'épeautre... difficile de résister !

L'amour du Bio depuis 1974

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

C'EST DANS



La cerise sur le râteau. Elles avaient disparu peu à peu de nos paysages mais aujourd'hui les haies sont de retour. On reconnaît enfin leur importance pour la nature, l'agriculture, bref, la vie. Et on en replante, sans compter (enfin, presque !).

On vous dit tout. Crèmes, savons, shampoings... Il y en a pour tous les goûts. Pour ne pas entasser des produits qui se révéleront peut-être vite inutiles, on vous donne quelques pistes pour distinguer l'essentiel du superflu. **C'est déjà demain.** En 40 ans d'existence, Biocoop a eu le temps de se mobiliser pour de nombreuses causes, souvent en pionnier. Avec pour objectif de développer un commerce différent, respectueux de la nature et des personnes. Retour sur quelques-unes d'entre elles, toujours d'actualité.

LA CERISE SUR LE RÂTEAU P.54 / **ON VOUS DIT TOUT** P.60 / **C'EST DÉJÀ DEMAIN** P.62

HAIES

ON VOUS

AIME!

Les haies dans un paysage, c'est... beau ! Tout simplement. Pourtant, ces rubans de forêts dont on redécouvre l'intérêt écologique, agronomique et énergétique, disparaissent au rythme de 23 500 km par an en France ! Obstacles à la productivité ou levier pour une autre agriculture, leur devenir est aujourd'hui à la croisée des chemins : on débroussaille le sujet.

Pascale Solana



Mains et bottes dans la boue, maniant la pelle ou portant de jeunes plants comme des trophées, ils avaient la pêche et la banane ! Entre la Sainte-Catherine, en novembre, et la fin de l'hiver, des écoliers, des clients et des salariés des magasins et de la coopérative se sont mobilisés à l'appel de 195 magasins Biocoop de l'Ouest. L'objectif : créer ou régénérer des haies dans huit fermes bio, du Calvados aux Deux-Sèvres en passant par le Finistère, avec, cerise sur le râteau, une cagnotte de 50 000 euros de la part des magasins. « *Les haies sont capitales pour nous et pour l'environnement. On voulait une action collective pour un effet massif* », explique Mickaël Coroller des magasins Les 7 Épis, dans le Morbihan. Résultat, 8 km de haies en plus et une motivation de dingue pour bouturer l'action.

Le couteau suisse du paysan

Les haies sont des clôtures végétales dont l'apparition est liée à l'élevage. Depuis quand ? Préhistoire,



« DANS UNE HAIE, IL FAUT DIX ANS POUR OBTENIR UN ARBRE ADULTE. »



Estelle Pousin, Paysanne associée de Biocoop, membre du groupement Volailles Bio de l'Ouest, à Saint-Pierre-des-Échaubrognes (79)

Nous avons replanté 600 mètres, dont 300 avec les magasins Biocoop de l'Ouest, pour diviser une parcelle de 8 hectares, comme avant que mon grand-père n'arrache la haie d'origine... il y a plus de cinquante ans ! Ici, l'entretien a sauté deux générations. « Tout un savoir-faire, telles les tailles adaptées, est à réapprendre. Nous suivons un plan de gestion avec l'association Bocage Pays Branché. Les coupes sont transformées en bois de chauffe d'un foyer, bientôt trois, ou, une fois séchées, au bout d'un an, en copeaux pour une litière absorbante et antiparasitaire pour les vaches et les brebis. 12 km de haies, c'est du travail mais aussi des services et de la beauté ! »



Antiquité, XI^e, XII^e siècle ?
 Dans *Comment sauver les haies ?* (éd. Charles Léopold Mayer), Philippe Hirou et Jacques Tassin retiennent la fin du Moyen Âge puis l'influence des enclosures au XVI^e siècle pour leur développement. Venu d'Angleterre, le mouvement des enclosures - préalable au capitalisme, selon Karl Marx ! - marque le début d'une individualisation des parcelles et une recomposition de la société rurale. Allons donc, ces frontières arborées seraient politiques... En instituant la propriété en droit inviolable et sacré, la Révolution donne un coup de pouce supplémentaire à la privatisation des campagnes. « *Ce faisant, expliquent les auteurs, les réseaux de haies, d'abord éparés et incomplets, se referment* » >>

« PROTÉGER LES HAIES, LE DEVOIR D'UNE COMMUNE ! »



Anne Hébert, maire de Marchésieux (50)

En tant qu'élu, on se doit de valoriser les haies, comme l'alimentation locale ! Ça commence par le PLU*. S'intéresser aux haies, c'est s'intéresser à l'eau. Cette ancienne prof d'économie est vice-présidente du parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin, dont le plan haies embarque les communes volontaires. De 1984 à 2017, Marchésieux, sa commune, - 700 habitants - a passé le chauffage de tous ses bâtiments du fioul au bois : centre de loisirs, école, médiathèque, dix logements... « Nous avons conservé le fioul en secours. En 2025, il nous a coûté 7 000 euros, juste pour un court dépannage, contre 15 000 euros le bois, gestion de la chaufferie comprise. La valorisation du bois énergie n'est pas qu'un gain financier, c'est travailler avec les solutions que la nature propose pour préserver l'eau, l'air, les sols, les paysages et la biodiversité. Ce que les autres énergies renouvelables ne font pas. »

80 %

des haies de France sont en mauvais état. (Réseau Haies France)

* Plan local d'urbanisme

« LES HAIES ONT À VOIR AVEC L'ÉMERVEILLEMENT DE L'ENFANCE »



Sonia Feertchak,
autrice de *Éloge
de la haie* : pour
un désordre végétal,
éd. Philosophie Magazine

Dans son plaidoyer poétique et philosophique pour la haie des champs et des jardins, Sonia Feertchak parle de ces « rubans de forêt » comme « des traits d'union qui, par effets cumulatifs, réunissent les qualités des écosystèmes qu'ils bordent ». « Des lieux où apprendre à regarder autour de soi », « des écoles buissonnières et du buisson » où apprécier la vie pour ce qu'elle est, belle ou cruelle... « Le désordre végétal qui s'y déploie nous fait du bien. » Il nourrit l'imagination et notre soif d'exploration, dit-elle. « Dans la haie, se tient un bout de monde à portée de main. »

«Trois raisons de défendre les haies», sur YouTube



Finistère, Loire-Atlantique, Normandie... Autour de Biocoop, tout le monde s'y met pour faire revivre les haies.

>> *progressivement sur eux-mêmes.* » « Pendant un millénaire, la haie est le couteau suisse du paysan ! La source de ses outils, de son mobilier, des charpentes de ses maisons, son pourvoyeur de gibier... Tout vient d'elle, la forêt étant sanctuarisée pour les nobles et la chasse, s'exclame le sénateur Daniel Salmon (lire p. 58). Jusqu'à la Seconde Guerre mondiale, elle est un élément central et structurant de la société. » Ensuite, que s'est-il passé ?

Massacre à la tronçonneuse par le productivisme

Dans les décennies qui suivent, l'État veut moderniser l'agriculture. Le modèle paysan, fondé sur le

travail humain et l'énergie animale, fait place à un modèle productiviste reposant sur la mécanisation orientée vers l'exportation. Les parcelles font souvent en vastes espaces, si monotones qu'ils aggravent le mal-être des agriculteurs, Daniel Salmon en est sûr. Les machines, de plus en plus puissantes, ne tolèrent plus la haie, le talus, le chemin creux, le ruisseau non rectifié, obstacles au rendement. Cette marche forcée porte un nom : le remembrement. Il transforme les campagnes. Les fermes deviennent des exploitations où la chimie se répand. « Le bois des outils est remplacé par le plastique, le chauffage vient des énergies >>

50 À 90 %

C'est la charge de polluants dans le sol que peut réduire une haie.

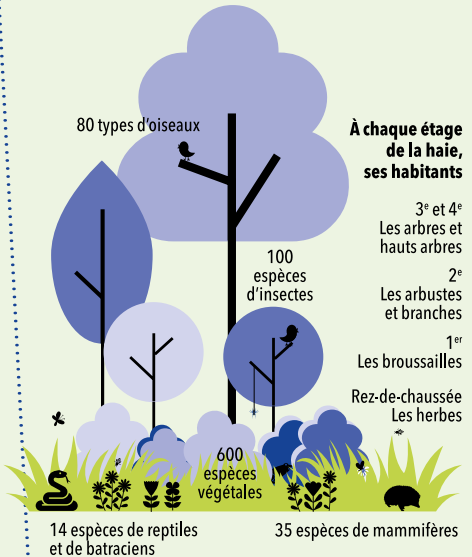


LA MAYENNAISE QUI A BIEN PRIS



Suane Hervieux, chargée de mission bocage à la coopérative Mayenne Bois Énergie

La coopérative fait figure de pionnière de la filière bois-énergie en circuit court. « Créée en 2008, elle compte environ 200 sociétaires, des fournisseurs, clients et salariés, des collectivités locales et des partenaires techniques. Nous redistribuons 9 000 tonnes de bois par an depuis nos douze plateformes de stockage en Mayenne. Du bois essentiellement certifié Label Haie pour protéger la ressource et garantir l'origine locale. On accompagne les agriculteurs sur la gestion durable des haies. Parmi les utilisateurs, Port-Brillet, Gorrion ou encore Mayenne. En 2022, son centre aquatique s'est libéré du gaz pour se chauffer au bois de haies local. »



(Réseau Haies France)



Daniel Salmon,
sénateur d'Ille-et-Vilaine

« IL FAUT CRÉER UNE ÉCONOMIE DE LA HAIE. »

Ce sénateur breton est à l'origine d'une série de mesures en faveur de la haie intégrées à la loi d'orientation agricole et dont les décrets d'application sont attendus. « La haie doit devenir une culture comme une autre, pourvoyeuse de biomasse et de revenus. J'ai travaillé avec toutes les parties prenantes pour une stratégie de préservation de l'existant, avec des objectifs chiffrés, 50 000 km de haies d'ici à 2030, un suivi par un observatoire de la haie ou encore l'obligation pour les collectivités territoriales d'une trajectoire d'incorporation d'un pourcentage de bois de haies dans les plans de chauffage au bois. Il faut créer une économie de la haie », des pépiniéristes aux producteurs d'énergie. Daniel Salmon défend aussi « un crédit d'impôt pour l'entretien, dont le coût est estimé à 450 euros/km/an. Validé par l'Assemblée et le Sénat, il a hélas disparu du projet de loi de finances par effet de 49.3 ». Mais l'édile, convaincu que la haie est l'avenir de l'agriculture, est bien décidé à ne pas en rester là.

11%

C'est le rendement supplémentaire d'une culture générée par une haie grâce à l'effet brise-vent et au rôle des auxiliaires abrités. (RESP haies/Réseau Haies)



Plantation d'une haie en Loire-Atlantique

DES HAIES

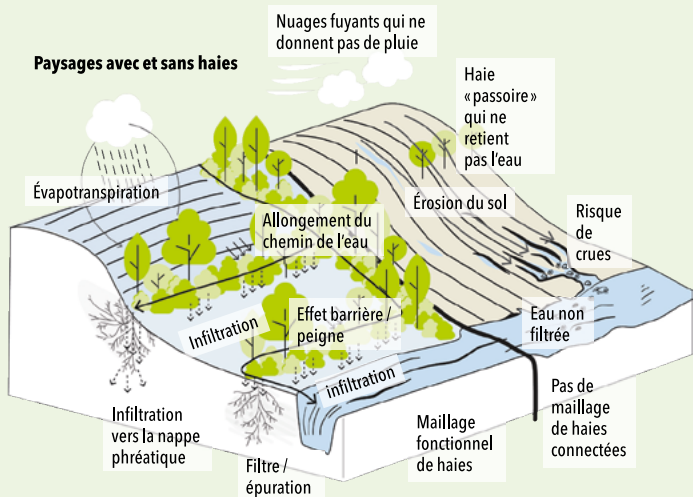
BONNES À TOUT FAIRE

- Pourvoyeuses d'ombre et de fraîcheur...
- Freins au vent, à la sécheresse, à l'érosion et aux inondations (permettent d'éviter entre 15 et 45 % de perte de rendement)
- Abris pour les troupeaux
- Garde-manger des pollinisateurs et auxiliaires

ET ALLIÉES DU CLIMAT

- Stockage de carbone dans leur bois et leurs racines : 140 t de CO₂/km

Paysages avec et sans haies



(Réseau Haies France)

>> fossiles », poursuit Daniel Salmon. La haie devient inutile. On aurait pu en rester là. Mais, aujourd'hui, si on ne les arrache plus (c'est interdit... mais ça se contourne), quand on ne les maltraite pas, on ne les entretient plus car cela demande du temps et des gestes perdus. Elles meurent.

Retour en grâce

En 2023, le rapport du CGAAER* tombe de l'arbre : il révèle que « 70 % des haies ont disparu depuis 1950. Sous l'effet du remembrement et du déclin de l'élevage ». Pire, « elles sont en diminution constante malgré les programmes de plantations ». Ironie de l'histoire, avec le changement climatique, ce qui leur était reproché – rétention d'eau, ombre sur les cultures, nids à ravageurs, etc. – se mue en avantages face aux problématiques de sécheresse, d'inondations, de biodiversité, de filtration des pesticides dans le sol... pour n'en citer que quelques-uns. Un pacte Haie, doté de 110 millions d'euros par an, est lancé en 2023. Sa conduction annuelle (seulement 7,5 millions d'euros en 2024) fait l'objet d'incertitudes « mais il a lancé une vraie dynamique de terrain, reconnaît Fanny Duperray, membre du Réseau Haies, qui rassemble 450 structures. Les crédits prévus par le gouvernement n'ont pas suffi à répondre à la demande, ce qui montre un engouement, qui ne faiblit pas ! » Côté PAC**, le Label Haie prévoit une aide de 20 euros/ha si la haie représente au moins 6 % de la surface agricole utile.

Parviendra-t-on à les sauver ?

Depuis, tout le monde veut de la haie. Même dans les grandes cultures, pour freiner l'érosion des sols comme dans les Hauts-de-France ou le Grand Est, mais cela ne compense pas leur déclin, évalué à 23 500 km par an !

La reconquête doit nécessairement passer par la valorisation et la création de débouchés pour les agriculteurs. La filière bois-énergie en est un et les projets émergent, notamment dans l'Ouest.

Mais la condition essentielle pour sauver les haies reste la révolution des mentalités, de l'enseignement au conseil. Contre toute attente, le Concours général agricole fait sa part et, au Salon de l'agriculture, le public peut voir récompensées non seulement les plus grosses vaches mais aussi les plus belles haies ! Ça fait plaisir. Les primés, comme Maxence Calais, dans la Manche, fier de ses 22,7 km de haies multistrates, avec des chênes centenaires, sont souvent en bio. Logique : « La haie procurent des services écologiques recherchés en agriculture bio », explique Fanny Duperray. « Elles sont des régulateurs et abritent des auxiliaires. Pas besoin d'antilmaces, le bousier*** fait son office ! », confirme l'éleveur.

Les haies doivent redevenir les corridors interconnectés qu'elles ont été, où circulent des êtres vivants. Au-delà de leur intérêt écologique, de leur valeur économique et de la beauté qu'elles prodiguent aux paysages, elles ont un impact sociétal. Les haies reflètent un modèle d'agriculture paysanne, avec des fermes à taille humaine plutôt que des exploitations hyperspécialisées. C'est pour tout cela qu'il faut les défendre ! ●

* Conseil général de l'alimentation, de l'agriculture et des espaces ruraux

** Politique agricole commune

*** Insecte coléoptère qui se régale des excréments



HYGIÈNE-BEAUTÉ

ON N'EN FAIT PAS

UN PEU TROP ?



L'éclat de la peau et la fraîcheur du teint ne se mesurent pas au nombre de tubes et de flacons alignés dans la salle de bains. Ni aux sommes dépensées pour les acquérir.

Marie-Pierre Chavel

Multiplier crèmes et savons sous prétexte qu'ils répondent chacun à un usage n'est pas toujours pertinent, particulièrement pour les peaux jeunes ou sans trop de problème. Bah oui, pourquoi aller chercher ce dont on n'a pas besoin ?

La peau doit être débarrassée matin et soir de ses impuretés (sébum, pollution...) et hydratée pour maintenir sa souplesse. Mais des soins trop fréquents ou agressifs peuvent l'irriter et la fragiliser. De même, superposer les produits, c'est associer des molécules peut-être incompatibles et risquer « l'effet cocktail », possiblement nocif. Mieux vaut jouer avec la sobriété et privilégier les ingrédients naturels et bio.

ET CHEZ BIOCOOP?

LE COMPAGNON IDÉAL DES VACANCES

Le Solide du voyageur, un savon de marque Biocoop, sera de toutes vos aventures. Sa composition 100 % naturelle, avec de l'huile de coco bio et équitable, et de l'huile de tournesol bio le rend doux pour le visage, le corps, les cheveux et même pour le linge et la vaisselle. Pratique quand on est en vadrouille. Petit + : son emballage en carton 100 % recyclable.

SHAMPOING

À UN CHEVEU DE LA PERFECTION

Le shampoing solide offre une composition souvent plus naturelle que le liquide tout en lavant aussi bien. Il est moins agressif, plus économique et écologique (pas de flacon en plastique). Chaque type de cheveux peut trouver celui qui lui correspond. Et, sous la douche, il peut remplacer le savon pour la toilette.

SAVON

PETIT DUR AU CŒUR TENDRE

Quand il est saponifié à froid et riche en huiles et beurres végétaux, le savon dur nettoie en douceur visage et corps sans dessécher la peau. Sans eau, il n'a pas besoin de conservateur. Il est donc souvent plus naturel que le savon liquide. Selon sa peau et son parfum préféré, on peut le choisir à l'huile d'olive, de baie de laurier, de coco, etc.

CRÈME

SOUS LE SOLEIL... MODÉRÉMENT

Les soins de jour, de nuit, revitalisants, repulpants, anti-rougeurs, etc., nous feraient oublier que le secret pour avoir une belle peau et retarder l'apparition des rides consiste avant tout à bien dormir, bien manger, l'hydrater et la protéger du soleil. Les peaux jeunes peuvent alors se contenter d'une seule crème hydratante. De qualité, à la composition courte, elle coûtera peut-être un peu cher mais moins que l'achat d'une série de baumes aux ingrédients suspects. Et, contre le soleil, une casquette, une exposition raisonnable et une crème très haute protection.

NUTRIVIE

2025
natexpo
TROPHÉE OR
INNOVATION

ACTION ⚡
IMMÉDIATE
SUR LES BOUFFÉES
DE CHALEUR



SOS
MÈNopause

100% BIO
& FRANÇAIS



SANS HORMONES



FABRICATION
FRANÇAISE

NUTRIVIE, UNE MARQUE ENGAGÉE DU LABORATOIRE ABIOCOM



BIOCOOP

40 ans d'avance

1986. Pour développer un autre modèle agricole – la bio –, il fallait bien inventer un commerce différent, une organisation singulière, des produits et des règles qui servent cet objectif.

2026. Retour sur quatre exemples emblématiques, des avancées devenues des évidences ou d'actualité dans la société.

Elsa Quinel

Ça commence souvent par une idée expérimentée localement, par une remise en question ou une question tout court, ou encore une indignation... qui va faire son chemin au sein de la coopérative. Et qui peut devenir un combat! Exemple: des mobilisations pour des règlements de l'agriculture biologique, pour le commerce équitable... Biocoop a poussé loin! Jusqu'à s'interdire la vente de tablettes de chocolat avec de la lécithine de soja (1998), porte d'entrée des OGM, ou d'eau en bouteille plastique (2017). Le résultat? Des progrès et **des innovations**, et pas seulement pour Biocoop.

Hors saison? Pas question!

En 2003, des producteurs rejoignent le réseau pour créer une filière fruits et légumes dans Biocoop, avec une idée: ne commercialiser que des produits de saison. La saisonnalité?

264

sociétaires
sur 1 100 siègent
dans des commissions
Biocoop.

195

produits en contenants
réemployables
au catalogue Biocoop
(en déc. 2025).

Tout le monde en parlait mais, dans la coopérative, on avait encore du mal à la définir. Certains magasins vendaient même des tomates en hiver! Produit par produit, les sociétaires vont se mettre d'accord: pas d'abricot en novembre, pas d'aubergine en mars... un calendrier quoi! Il aura fallu quatre ans de travail et de pédagogie pour que tous acceptent ces contraintes. D'autres règles enchaîneront: la **priorité au local**, l'interdiction du transport par avion ou des productions sous serre chauffée, etc. «*D'autres enseignes bio nous ont suivis depuis sur certains points, et tant mieux, mais Biocoop a toujours été précurseur*», assure Stéphane Durand, directeur Fruits et légumes et Filières.

À l'heure du changement climatique, ces engagements pour cultiver **au plus près, pour plus de goût, moins d'énergie**, dans les transports et la production s'affichent comme des évidences.

Transformer l'alimentation: le défi de la simplicité

Nous sommes entourés de produits ultratransformés, dans lesquels on ne reconnaît même plus les ingrédients! Et, sur les étiquettes, la liste des additifs, colorants, émulsifiants s'allonge. >>



Henri Godron,
président de Biocoop

«*Chez Biocoop, nous ne sommes ni utopistes ni résignés.*»



Des sociétaires proposent
une idée à la coopérative
(comme ne plus vendre
d'eau en bouteille plastique).



Si elle est acceptée,
l'ensemble des magasins
doit la respecter.



La résolution
est soumise au
vote lors de l'AG.



Les élus
du comité stratégie
concerné examinent
la faisabilité
au niveau national.



Le conseil d'administration
donne son accord
et l'inscrit à l'ordre du jour
de l'assemblée générale.



>> En réaction, il y a dix ans, chez Biocoop, germe l'idée de revenir à des aliments plus bruts. L'émergence d'outils permettant de mesurer leur « naturalité » permet de passer de la théorie à la pratique. Mais, à l'échelle industrielle, faire simple est un défi de longue haleine... qui finit par porter ses fruits. Goûters fourrés sans amidon ni arôme, cordon-bleu proche d'un fait maison, céréales du petit déj sans sirop de céréales, plus aucune charcuterie avec les décriés sels nitrés et dextrose..., recette après recette, les produits de la marque Biocoop deviennent plus simples et **plus sains.**

« Nous voulons éviter au consommateur d'avoir à décrypter chaque petite ligne des listes d'ingrédients. Bien manger devrait être facile », confie Emmanuelle Joye, chargée de recherche et développement en ingrédients.

On la ramenait moins... sa bouteille

Certains s'en souviennent encore : la consigne ! Abandonnée pour le jetable... jusqu'à l'avènement du recyclage du verre. La différence ? Une consommation d'énergie bien

plus importante, car faire fondre le verre pour refabriquer une bouteille est nettement plus énergivore que de la rapporter au fournisseur, la laver et la remplir à nouveau. Les coopérateurs Biocoop croient dur comme verre au retour de cette routine qu'ils appellent **« le réemploi »**, « Déjà 96 % de nos magasins sont des points de collecte. L'objectif est que tous le deviennent courant 2026. C'est un véritable engagement des magasins », assure Nicolas Dauvé, chargé de recherche et développement en emballage



« En 1992, nous avons mis en place une convention "distribution", encore unique aujourd'hui, en nous imposant des règles exigeantes pour "bien travailler". L'assemblée générale l'a adoptée. Quelques magasins ont préféré sortir du réseau. À chaque engagement fort, la saisonnalité, le café ou le sucre en commerce équitable, qui étaient plus chers, le refus de l'eau en bouteille plastique, la relocalisation en France des lentilles indispensables à la fertilité du sol en bio... certains disaient "les clients iront ailleurs". Mais, en définitive, ça marche ! L'important, c'est de faire de la pédagogie, que les gens s'approprient l'idée. Il faut les convaincre un à un, et ça, ça prend du temps. »

Patrick Colin, directeur Produits chez Biocoop de 1993 à 2023



arôme dans les produits de marque Biocoop. Du goût, du vrai !

chez Biocoop. Car, en effet, la logistique est conséquente. Et demain, quels nouveaux engagements ? **On ne lâche rien**, on continue dans la joie et la bonne humeur ! Sur la pêche, la biodiversité, etc. *« Nous voulons aussi accompagner le combat citoyen de la sécurité sociale de l'alimentation garantissant à tous un droit inconditionnel à une alimentation saine, durable et choisie, affirme Frédéric Faure, vice-président de Biocoop. L'accessibilité à la bio n'est pas une question de moyens mais de choix. Il faut que Biocoop réussisse à faire entendre sa voix, au-delà des convaincus. »* ●

2,8 MILLIONS

d'emballages collectés par Biocoop pour réemploi, depuis 2020.

1992

Biocoop s'impose des règles de sélection de produits exigeantes.



LE MOT DU GÉRANT

CROIRE EN SES CONVICTIONS

« Ce qui nous a décidés à rejoindre le réseau Biocoop, c'est cette possibilité d'être commerçant, un métier très opérationnel, et, en même temps, de participer à un projet qui est beaucoup plus grand que notre envergure très locale. Nous avons été convaincus par le statut coopératif, qui permet de prendre part aux décisions, et le militantisme. Parce que, pour nous, il est fondamental de laisser un environnement propre et sain aux générations futures, et ça passe forcément par l'agriculture, qui est le socle de notre activité commerciale. »

Loïc Segouin, gérant du magasin Biocoop Les Bonnes Graines, Marseille (13)

L'équipe du magasin Biocoop L'Île au bio, à Saint-Martin-de-Ré (17), autour des valeurs qui font l'essence de la coopérative.



DES VALEURS PLEIN LES GRAINS

Issus du commerce équitable, les riz de la marque iséroise rendent hommage à ceux qui les cultivent dans le respect de la terre.

Marie-Pierre Chavel

Le riz tient une place centrale dans toutes les cuisines du monde. Quand il porte la **marque Autour du Riz**, il met dans notre assiette toutes ses vertus nutritionnelles mais aussi les saveurs de ses meilleures variétés, cultivées par des petits paysans gardiens de la terre du Sud-Est asiatique. «*La bio n'est pas une option.*» Tel est le mantra d'Autour du Riz, créée par Magali Bryla, une fille d'agriculteurs convaincue que **la façon de produire un aliment est déterminante** pour le climat et la biodiversité. Dès ses débuts, en 2003, l'entreprise labellisée AB noue un partenariat avec la première coopérative de **riz thaï bio et équitable**, dans le Triangle d'or, au nord de la Thaïlande. C'est désormais au Cambodge, aux Philippines ou encore au Sri Lanka, qu'elle continue à explorer des terroirs d'exception et à tisser des relations justes,



durables et étroites, au point de connaître chaque acteur de chaque filière.

Tradition et modernité

Parmi eux, 3881 microfermes, réunies dans dix groupements. En polyculture-élevage, elles pratiquent une agriculture régénératrice sur des sols nourris par la rotation des cultures ou des composts maison de paille - bouse de vache - déchets domestiques. En cas de maladie au Pendjab par exemple, les plants de riz sont traités aux graines de moutarde, au curcuma, etc.

Les fermiers préservent les savoir-faire traditionnels, tel le séchage au soleil, et expérimentent des techniques innovantes, avec le soutien d'Autour du Riz, afin d'économiser l'eau notamment. En Thaïlande, ils pratiquent l'agroforesterie, avec des haies bocagères aux essences locales (eucalyptus, goyaviers...) entre les rizières. Grâce au commerce équitable,

les groupements améliorent les conditions de travail des riziculteurs et le niveau de vie de leurs familles *via* des projets décidés collectivement : équipements agricoles, éclairage solaire, formation à la couture pour donner de l'autonomie aux femmes... Le petit grain d'Autour du Riz fait de grandes choses !

—> autourduriz.com

Magali Bryla, gérante-fondatrice d'Autour du Riz

«*Le commerce équitable est une manière d'être au monde, de respecter celles et ceux qui cultivent la terre.*»



*** NOUVEAUTÉS !**
DIPS VOYAGEURS À
HOT SAVEURS AJOUTÉES



SAS L'ATELIER V au capital de 10 000 € - Siège social : 16 rue Louis Lefèvre, Ullie - PAE de Pentagarc - 56000 Vannes - Immatriculée au RCS de Vannes sous le numéro 351 125 687

10 ANS D'INNOVATIONS LEGUMINEUSES ! *

et de recettes au caractère bien trempé...



l'atelier V*
* VEGGIE GOOD DAY :)

Un grand merci pour votre
attachement à notre **créativité**
sensorielle et à nos **valeurs**.
Vous régaler donne chaque jour
du sens à nos actions !

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



GOOD Océan

NOUVEAU

Faites entrer la mer dans vos apéros



POÊLÉE GOURMANDE DE CALAMARS

Marinade bio au citron confit et gomasio croustillant
Calamars issus de pêche durable
À réchauffer à la poêle ou à la plancha en 5 minutes



PIMENTEZ VOS APÉROS !

Crevettes BIO au piment façon "Sriracha"
Pratiques et prêtes à déguster
En format pot 100 g



Les saveurs marines et marinées pour l'apéro mais pas que : pique-nique, tapas, repas, snacking...



www.goodocean.bio

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