

ÉDITO

En tant que vice-président du Conseil de Surveillance, j'ai été invité à m'exprimer quelques jours avant l'AG du 22 mai 2018. Celle-ci verra le renouvellement complet du Conseil et en partie, celui du Directoire.

Mayenne Bio Soleil, qui s'inscrit dans le courant d'une transition environnementale, économique et sociale, est elle-même en transition. Une première grève des salarié(e)s en novembre 2017 a généré un renouvellement partiel du CS et du Directoire. Une seconde en avril 2018 vient de produire un effet semblable. A noter que le réseau Biocoop auquel adhère MBS, apporte son soutien pour accompagner cette nouvelle transition.

La gouvernance de MBS est particulièrement complexe puisqu'elle repose sur un CS ainsi que sur un Directoire et se doit de respecter la charte du réseau Biocoop. Le CS est composé de bénévoles et comme l'étymologie du mot le dit, ce sont des femmes et des hommes de « bonne volonté, bienveillants, dévoués ». Leur préoccupation est le bien collectif, ce qui peut les conduire à prendre des décisions qui ne seront pas comprises par certain(e)s. Un paradoxe qui n'est pas des moindres, est que les membres du CS voudraient expliquer davantage leurs décisions alors que leur statut leur impose un devoir de réserve. Prendre en compte les statuts de MBS, le règlement du CS et du Directoire, rend parfois difficile le discernement pour aller vers ce qui est juste (ou le moins injuste). Etre représentants des sociétaires, partenaires du Directoire, se préoccuper des relations avec les fournisseurs et du bien être des salarié(e)s dans le respect de la charte de Biocoop, rend cette aventure humaine passionnante et à la fois extrêmement sollicitante. Des questions telles que la gouvernance de MBS, son statut juridique, le nombre de ses magasins, seront au cœur des travaux du nouveau CS.

Après avoir investi le meilleur de nous-mêmes pendant ces quelques mois (ou années), nous présentons tous nos vœux aux nouveaux membres du CS. Puissent la sagesse, le discernement et le courage, les accompagner tout au long de leur mandat. Nous vous remercions de leur apporter tout votre soutien.

Jean-Paul Nallet vice-président de l'ancien Conseil de Surveillance

SOMMAIRE

Actualités.....	p.2
Nouveaux produits.....	p.4
Recettes.....	p.6
Producteurs locaux.....	p.8
A vous la parole.....	p.12

ACTUALITÉS

Les évènements à venir



Opération Biotonomes

Les Biotonomes sont de retour ! Cette année, l'opération aura lieu du 1^{er} au 16 juin dans les 4 magasins Biocoop Mayenne Bio Soleil. Pendant 2 semaines, vous pourrez découvrir ou redécouvrir les valeurs Biocoop grâce à des animations ludiques. Quels sont les avantages d'acheter des produits en vrac ? Comment réaliser soi-même un désinfectant ménager naturel ? Qu'est ce que le commerce équitable origine France ? Vous pourrez répondre à ces questions grâce à 3 animations réparties dans les magasins, tel un jeu de piste. Ce sera également l'occasion de découvrir nos solutions pour limiter les emballages (sacs cabas et sacs à vrac en coton bio, boîtes à œufs réutilisables, bocaux en verre etc...).

Du 1^{er} au 16 juin, ayez le réflexe vrac !

**Votre geste sera récompensé en caisse par
une remise de 5% sur vos courses**

si vous achetez au moins un contenant réutilisable.

**PARTAGER VOS ASTUCES CUISINE, BEAUTÉ, SANTÉ,
MAISON, BRICOLAGE SUR LE SITE BIOTONOME.FR**



**Retrouvez Rajae et Marie-Paule
vendredi 1^{er} juin de 10h à 12h30 à Laval Est
et
vendredi 8 juin de 10h à 12h30 à Laval Ouest
pour préparer et déguster
des gourmandises crues et des smoothies !
(animations gratuites sans réservation)**

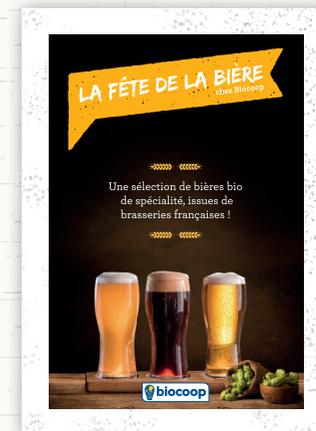
P.2

La fête de la bière

En juin, Biocoop Mayenne Bio Soleil met les bières à l'honneur à l'occasion de la 1^{ère} fête de la bière ! Découvrez ou redécouvrez la diversité des bières des brasseries locales et artisanales : la Brasserie Associative de Montflours (BAM), la Suzannaise (Ste-Suzanne), la brasserie de l'Oudon (Méral) et les dernières arrivées en magasin : Bioterre (St-Georges-le-Gaultier 72), Dulcinel (Segré) et la Copo (Argentré). Etapes de fabrication, caractéristiques organoleptiques, accords mets et bières... vous saurez tout sur la bière grâce au dépliant de la fête de la bière disponible en magasin.

Tout le mois de juin :

- Rencontrez les brasseurs locaux (voir agenda des animations)
- Participez aux animations (dégustation à l'aveugle, élection de la meilleure bière pour chaque brasserie)
- Découvrez nos coffrets cadeaux...



May' Eco Trail

Samedi 2 juin, à St-Jean-sur-Mayenne, l'association VTT running de St-Jean-sur-Mayenne organise la 2^{ème} édition de May' Eco Trail. Biocoop Mayenne Bio Soleil soutien cet évènement sportif, écologique, citoyen et festif en faisant don de 500 sacs en coton bio réutilisables offerts aux coureurs.

**Pour en savoir plus sur l'évènement :
mayecotrail.fr/**

Nous tenons à féliciter les 8 gagnants (Rozenn Le Beau, Antonin Bobard, Elise Rocher, Emilien Lecomte, Isabelle Milon, Jérôme Porcher, Mickaël Brochard et Frédéric Pinçon) de notre jeu-concours Facebook « May'Eco Trail ». Ils participeront gratuitement à une des 4 courses proposées lors de cet évènement !

P.3

La pâte verte - Savonnerie Brunort

La pâte verte est un savon biologique multi-usage. Sa formulation originale permet de nettoyer la peau et tout autre support à la perfection et en douceur. D'une consistance souple, il fond lentement en émulsionnant les taches qui s'éliminent au rinçage. Il est fabriqué dans la Sarthe par une petite entreprise : la savonnerie Brunort.



Les farines de la Touche

Adèle et Tanguy Laurent sont paysans depuis 2005 à Domfront, en Normandie. Ils transforment leur blé et leur seigle en farine fraîche. « **Le moulin tourne tous les jours et nous emballons nos farines à la main, au fil des commandes. Ainsi la farine livrée en magasin est toujours fraîche.** » Ils proposent de la farine de blé blanche, semi-complète et complète, de la farine de seigle et également de la farine de sarrasin. Le sarrasin est acheté en Bretagne, à Jonas Le Gall, en bio depuis 1981.



Biscuits en vrac - Gourmandises Permisses

Pour concilier plaisir et santé, Christophe Roussel de Gourmandises Permisses (l'Huisserie) vous propose de nouveaux biscuits en vrac, naturellement sans gluten (à base de farine de riz et de sarrasin). Variez les plaisirs grâce à 4 saveurs différentes : noix de coco, pépites de chocolat, amandes et orange.



Bières, jus de pomme et conserves - Bioterre

Connaissez-vous The sixone juice ? Ce subtil mélange de jus de pomme et de gingembre, sucré et légèrement piquant (1 ou 2% de gingembre selon les goûts) saura surprendre vos papilles ! Il est produit en Sarthe par François et Sabrina Bolanos. A découvrir également, les bières et conserves Bioterre.



Vegeese - Tartex

Ce faux-mage, à base d'huile de coco à la texture fondante (nature ou aux herbes) est une bonne alternative végan aux fromages. A consommer froid ou à faire fondre sur les pizzas, gratins, galettes...

Les glaces de la grande Fontaine

À la Bouëxière (35), Joachim Duté et son équipe confectionnent des glaces et sorbets à partir de lait et crème de leur ferme. Les fruits viennent principalement de producteurs locaux (fraises, cassis, myrtilles) ou de leur propre production (mûres, coings, poires).



Dans quelques temps, vous ne trouverez plus les glaces du Perche Sarthois dans nos rayons. En effet, la production s'est arrêtée suite au décès de Valéry Bourlier, agriculteur et producteur installé à Cherreau (72). Il produisait les glaces du Perche Sarthois, et livrait dans les magasins Mayenne Bio Soleil depuis 2012.

POËLÉE DE LÉGUMES VERTS AU SARRASIN ET PESTO MENTHE-PISTACHE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 oignon
- 1 poignée de haricots plats
- 200g de petits pois écossés
- Qq asperges vertes
- 1 courgette
- Sarrasin ou autre céréale déjà cuite
- Epices (poivre, curcuma, cumin, ail en poudre, ortie en poudre)
- Tamari (au besoin)

Pour le pesto menthe-pistache

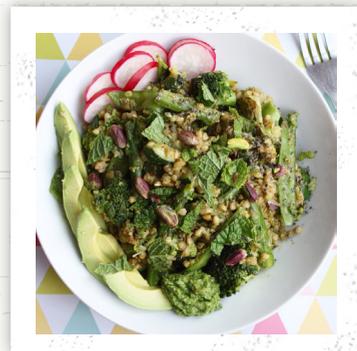
- 1 petite poignée de menthe
- 50g de pistaches décortiquées non salées
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre de cidre
- Sel et poivre selon le goût

Préparation

Préparer le pesto. Mixer ensemble tous les ingrédients, ajouter l'huile d'olive au fur et à mesure pour avoir la texture souhaitée (vous pouvez mettre un peu d'eau si vous ne voulez pas mettre trop d'huile).

Faire revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive, ajouter les légumes en morceaux, couvrir et laisser cuire une dizaine de minutes, ajouter le sarrasin et les épices, mélanger délicatement et retirer du feu.

Au moment de servir, ajouter du pesto menthe-pistache dans chaque assiette. Saupoudrer de pistaches concassées.



SOYEZ BIEN DANS VOTRE CORPS ET VOTRE PEAU CET ÉTÉ !

Après un hiver interminable et un printemps qui n'a pas tenu ses promesses, l'été est attendu avec impatience pour refaire le plein d'énergie, se détendre et se ressourcer. Pour profiter pleinement de cette saison et vous sentir bien dans votre corps, mettez tous les atouts de votre côté !

Prenez soin de votre ligne !

Pas de secret ! Pour retrouver votre poids de forme, faites la part belle aux légumes et fruits de saison, crus de préférence et baissez drastiquement votre consommation de sucres : les céréales et les féculents en contiennent. Méfiez-vous des sucres cachés dans les plats préparés, les sodas et jus de fruits et tous les sucres industriels ! Dès que notre organisme couvre ses besoins en sucre, il stocke le surplus en graisse. Evitez les mauvaises associations d'aliments qui provoquent des digestions longues et difficiles : ex les protéines animales et les féculents... Et croquez les fruits en dehors des repas ! Donnez du repos à votre corps en évitant de grignoter !

Attaquez-vous à la peau d'orange !

Les huiles essentielles sont de très bonnes alliées minceur. Pratiquez des massages en profondeur (palper rouler) sur les zones en surcharge une à 2 fois par jour. Diluez les HE de cèdre, de palmarosa dans de l'huile végétale (de préférence de calophylle aux propriétés circulatoires, décongestionnantes et drainantes de la lymphe) : 2 à 4 gouttes d'HE dans 1/2 cuillère à café environ d'huile !

Bel été à tous !



Rajae Tijane
Animatrice culinaire

P.6



Marie-Paule Changeon
Naturopathe

P.7

Quoi de n'œuf ? Les œufs d'or de la fontaine et Just'un œuf

Par un bel après-midi de printemps, nous nous rendons à la Croixille, à la limite entre la Mayenne et l'Ille-et-Vilaine pour rencontrer Martine Galodé. Celle-ci élève des poules et vend leurs œufs à la ferme, sur les marchés mais également au magasin de Mayenne et depuis peu à Laval Ouest.

Mettre tous les œufs dans le même panier

Après des expériences en restauration et dans la gestion d'entreprises agroalimentaires, Martine souhaite revenir à une activité professionnelle qui a plus de sens pour elle. Non issue du milieu agricole mais passionnée par le monde de l'élevage, elle décide de s'orienter dans cette voie. Elle se lance dans une formation de 11 mois comprenant un BPREA (Brevet Professionnel Responsable d'Exploitation) et différents stages qui l'aident à affiner ses choix. Elle découvre l'élevage de lapins chez Pascal Orain, à Launay-Villiers, prend conscience de la réalité du terrain en visitant des exploitations de différentes tailles et échange avec d'autres producteurs lors d'un stage « Paysan Créatif » pro-

posé par la CIAP (Coopérative d'Installation en Agriculture Paysanne - voir brin d'soleil n° 31). Toutes ces expériences lui permettent d'opter pour un modèle d'exploitation qui lui correspond : un petit élevage de poules pondeuses en agriculture biologique. Martine s'installe en septembre 2017, sur une parcelle attenante à la propriété et rachetée en 2008. Il y a suffisamment d'espace pour installer 3 poulaillers et un laboratoire. Son mari la soutient et l'accompagne dans ce projet. Ensemble, ils montent les bâtiments, aménagent l'intérieur avec des caillebotis et des perchoirs, posent des clôtures électrifiées autour pour éloigner les renards. En octobre 2017, tout est prêt pour accueillir le 1er lot de poules.



L'œuf ou la poule ?

Nous nous dirigeons vers les poulaillers, situés à quelques mètres de la maison de Martine. Interpellés par notre présence, les volatiles se rapprochent doucement en nous observant à travers la clôture. Puis, ils reprennent leur activité favorite : picorer et gratter le sol du parcours herbeux qui les entoure. Ces animaux, élevés en plein air profitent à leur guise du soleil et d'un espace dont la taille dépasse les directives du règlement bio européen (4 m² par poule). « **Celles-ci sont arrivées en octobre 2017. C'est le 1er lot de 300 poules de race Bovans que j'ai reçu. C'est une race rustique, résistante au froid et de bon caractère** » nous explique Martine. Il faut les garder quelques semaines en intérieur pour qu'elles s'habituent à pondre dans les pondeurs. Egalement appelés nichoirs à poules, ce sont des nids confortables et douilletts destinés à recevoir les poules lorsqu'elles sont prêtes à pondre. « **Si on les sort trop tôt, elles pondent au sol et les œufs sont souillés et non vendables** » précise l'éleveuse. C'est le cas du 2ème lot, arrivé en avril. Il faudra encore 3 semaines à ces gallinacées avant de pouvoir se dégourdir les pattes dehors...



En début de ponte, les œufs sont trop petits pour être vendables. Ils sont donc utilisés pour la transformation. Ils se multiplient et grossissent progressivement. La durée optimale de la ponte d'une poule est d'environ 12 mois. Pendant cette période, elle peut pondre quasiment un œuf par jour. L'alimentation est un facteur très important qui conditionne la qualité de l'œuf. Martine en est convaincu. Elle nourrit ses poules avec un mélange de graines et de céréales qui leur garantit un menu équilibré. Les portions sont pesées et augmentent avec la croissance des volatiles. Les œufs sont ramassés tous les jours. Ils sont ensuite stockés dans un laboratoire après avoir été mirés, calibrés et tamponnés. Le mirage consiste à illuminer l'intérieur de l'œuf afin de détecter d'éventuels défauts sur la coquille. Le calibrage permet de les classer selon leur poids (S - M - L et XL). Enfin, ils sont rangés par date de durabilité minimale (DDM) de 28 jours après la date de la ponte.



Aller se faire cuire un œuf

L'œuf de poule a de nombreuses vertus. C'est une excellente source de protéines animales de bonne qualité. Sa composition en graisses est bien équilibrée (2/3 d'acides gras insaturés et 1/3 d'acides gras saturés) et peut varier en fonction de l'alimentation de la poule. Plus elle consomme d'herbe, plus l'œuf sera riche en Oméga 3 qui ont des effets bénéfiques sur la santé. Le jaune d'œuf tire sa belle couleur de pigments végétaux ingérés par la poule dont la lutéine et la zéaxanthine. Ces deux caroténoïdes jouent un rôle protecteur contre deux maladies ophtalmologiques : la cataracte et la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Le jaune

contient également du cholestérol en quantité relativement importante puisqu'un œuf couvre à lui seul nos besoins quotidiens. Nous en avons besoin ! En effet, il est précurseur de nombreuses hormones et il est indispensable à l'absorption des graisses alimentaires car il permet la formation de la bile. Ceci étant, manger 2 œufs par jour ne pose pas de problème dans la plupart des cas puisque l'organisme s'adapte et régule la fabrication du cholestérol grâce au foie.

Pour bénéficier de tous les bienfaits apportés par le jaune, il est conseillé de consommer l'œuf à la coque ou mollet plutôt que dur.

liardes sur 95 Ha dont 70 Ha dédiés aux pâturages. Le reste est nécessaire à la culture des céréales pour l'alimentation des vaches et des poules. « **Nous sommes particulièrement sensibles au fait d'être le plus autonome possible. Nous le sommes à 80% sur les poules** ». Les poules sont nourries avec les céréales produites sur la ferme : tritical, pois, maïs, lupin... le soja et la luzerne sont achetés chez un agriculteur voisin.

Les poules disposent d'un parcours extérieur toute l'année, elles sont logées sur un air paillé à l'intérieur

et pondent dans des nids. Les œufs sont ramassés à la main 2 fois par jour. Ils sont ensuite mirés, calibrés et tamponnés. Afin de limiter les traitements curatifs, Justine a recours en amont à la phytothérapie, mais la pression sanitaire reste modérée par la taille du cheptel. Cette petite entreprise familiale a la volonté de conserver une activité à taille humaine. Cela explique en partie le prix des œufs, légèrement plus élevé. « **Le rendement est plus faible, l'alimentation vient de la ferme et nous faisons tout nous-même. Cela à un prix !** » conclue Justine.

Just'un œuf

Justine Huet de « Just'un œuf » est installée depuis 2010 à Coudray. Elle élève 600 poules dont les œufs sont destinés à la vente directe et aux circuits courts. Vous pouvez les retrouver au magasin d'Azé et de Laval Est.

Après une expérience professionnelle de 6 ans en tant qu'aide-soignante et la naissance de son premier enfant, Justine décide de changer de métier. Elle rejoint son mari, Florent, alors éleveur laitier en conventionnel. L'installation de Justine en 2015 est l'occasion de convertir l'exploitation en bio. Florent s'occupe de l'élevage laitier avec une cinquantaine de Montbé-



Contacts

Les œufs d'or de la Fontaine
3 Belle Fontaine
53380 La Croixille
lesoeufsdordelafont@orange.fr
06 65 16 03 63

Just'un œuf
Grande valette
53200 Coudray
justinedml@hotmail.com
06 84 03 26 66

COMMENT CONSERVER LES ŒUFS ?

Les œufs n'aiment pas les variations de température. Ils peuvent être conservés au réfrigérateur ou dans un endroit frais où la température reste stable. Il ne faut jamais laver un œuf avant de le stocker. Cela risquerait d'abîmer la membrane protectrice qui l'entoure et qui empêche la contamination par des germes pathogènes.



Posez vos questions
sur notre site internet
[mayennebiosoleil.
biocoop.net](http://mayennebiosoleil.biocoop.net)

Y a-t-il des nanoparticules dans les produits solaires chez Biocoop ?

Aujourd'hui, les produits solaires Biocoop contiennent des écrans minéraux : de l'oxyde de zinc ou du dioxyde de titane. Ce dernier est suspecté de pouvoir être un nanomatériau. La réglementation en matière de cosmétique bio n'interdit pas le dioxyde de titane, c'est pourquoi il a été décidé de maintenir la commercialisation de ces produits. Une décision confortée par de nombreuses

études cliniques qui démontrent que le dioxyde de titane ne traverse pas la barrière cutanée non lésée, contrairement aux autres filtres solaires, notamment chimiques, dont la toxicité est reconnue.

Pour autant, Biocoop se fixe pour objectif de ne plus avoir de dioxyde de titane dans les produits solaires référencés d'ici 5 ans.

CONTACT

Tél : 02 43 65 16 93

Mail : helene.lavoue@biocoopmbs53.fr

Site web : mayennebiosoleil.biocoop.net

Facebook : Biocoop Mayenne Bio Soleil

Directeur de publication : David Léveillé
Rédaction et mise en page : Hélène Lavoué
N°SIREN : 351247978 RCS Laval
Impression encres végétales sur papier recyclé
Imprimerie imprim'services
Tirage à 1500 exemplaires

LAVAL OUEST

8, rue Bir Hakeim
53000 Laval
Tél : 02 43 66 98 88

LAVAL EST

28, boulevard de l'Industrie
53000 Laval
Tél : 02 43 67 92 30

MAYENNE

6 boulevard Anatole France
53100 Mayenne
Tél : 02 43 32 14 31

CHÂTEAU-GONTIER

2, rue des Aillères
53200 Azé
Tél : 02 43 07 24 03