

ÉDITO : Parlez-nous de votre panier et de votre magasin !

Près de 200 consomm'acteurs nous ont laissé des avis et suggestions lors des récentes rencontres (entre sociétaires et membres du Conseil de Surveillance -CS-) organisées en magasin (Mayenne, Laval Ouest, Azé avec une ultime rencontre prévue à Laval Est le 1^{er} décembre 2018). Vous entendre pour confronter nos idées à vos besoins et préparer l'avenir de notre coopérative, tels sont nos objectifs. Ces échanges directs en magasin, conviviaux et riches de sens, de valeurs partagées, nourrissent notre réflexion. Nous vous en remercions sincèrement. Pour ceux qui le souhaitent, les comptes rendus de ces rencontres sont disponibles dans l'espace sociétaire des magasins. En plus de la traditionnelle boîte à idée présente à l'entrée des magasins, nous vous encourageons à échanger avec nous via notre adresse mail conseildesurveillance@biocoopmbs53.fr.

Nous souhaitons accueillir des observateurs et observatRICES au sein du CS afin de favoriser la mixité dans notre organisation. Après une phase de découverte d'un an, il est possible de devenir membre officiel du CS. Envoyez-nous vos candidatures : conseildesurveillance@biocoopmbs53.fr

La distribution des produits alimentaires biologiques évolue beaucoup et c'est tant mieux ! Le CS (composé de bénévoles) doit veiller à ce que Mayenne Bio Soleil garde son identité : une coopérative de consommateurs qui a pour objet la mise en avant de valeurs fortes :

- développer l'agriculture biologique dans le respect de critères sociaux et environnementaux
- promouvoir la production locale et de saison et les circuits de distribution courts
- veiller à la qualité des approvisionnements
- faire de nos 4 magasins de véritables lieux d'échange, de partage et de sensibilisation

Dans ce contexte, la nouvelle direction (constituée d'un collectif de direction) nommée récemment a pour mission de préparer l'avenir dans un contexte de fort développement de la distribution de produits bio. Nous souhaitons que Mayenne bio Soleil soit au rendez-vous pour une agriculture bio paysanne et solidaire.

Et n'oubliez pas, pour nous rencontrer à Laval Est, c'est le samedi 1^{er} décembre 2018 de 9h00 à 13h00.

Coopérativement vôtre,

Elise CAMUT, présidente du Conseil de Surveillance

SOMMAIRE

La vie de la coopérative.....	p.2
Actualités.....	p.4
Recettes.....	p.6
Conseil naturo.....	p.7
Le local.....	p.8
On en parle.....	p.12

LA VIE DE LA COOPÉRATIVE

Un Noël festif, solidaire et local !



En décembre, nos équipes vous ont concocté un programme d'animations festives, gourmandes et locales ! (programme complet à retrouver sur le site internet et la page Facebook de la coopérative). Tout en faisant vos courses, profitez de l'ambiance féérique des magasins : faites une pause autour d'un vin chaud préparé par les salariés (p.3), ou du cocktail tonique de Marie-Paule (notre naturopathe), croquez dans un morceau de pain d'épices avant de découvrir nos coffrets cadeaux. Rencontrez également les producteurs locaux qui vous parleront de leurs produits et n'oubliez pas de commander vos huîtres, plateaux de fromages et de mignardises Fleur de Lupin !

Toute l'équipe de Biocoop Mayenne Bio Soleil vous souhaite de joyeuses fêtes !



MAYENNE
15 & 22 DÉC

LAVAL EST
8, 15, 22 & 29 DÉC

LAVAL OUEST
8, 15, 22 & 29 DÉC

AZÉ
15 DÉC

p.2

Les animations de Noël...

Atelier Déco de Noël 100% récup'

Couronnes et boules de Noël, guirlandes en origami... fabriquez vos décorations de Noël à partir de produits récupérés. Samedi 1^{er} décembre de 16h à 18h au magasin Laval Est. Atelier gratuit sur inscription en magasin ou par téléphone au 02 43 67 92 37.

Dessine-nous Noël !

Du 21 novembre au 22 décembre au magasin Laval Est, les enfants sont invités à apporter un dessin sur le thème de Noël. Ils seront accrochés dans le magasin. Chaque enfant repartira avec une petite friandise !

Jeu du calendrier de l'Avent

Pendant tout le mois de décembre au magasin Laval Est, répondez à la question du jour du calendrier de l'Avent et tentez de gagner des produits festifs ! Tirage au sort tous les soirs du 1^{er} au 24 décembre.

La recette de vin chaud de Gregory Faure (responsable du magasin d'Azé)

- 1,5 l de vin (bourgogne ou bordeaux)
- 250 g de sucre roux
- 1 zeste de citron cédrat ou de citron jaune
- 1 zeste d'orange
- 2 bâtons de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- 2 clous de girofle
- 1 morceau de gingembre frais émincé finement
- ½ noix de muscade râpée
- 1 orange
- 1 citron cédrat ou citron jaune



- Mélanger tous les ingrédients dans une casserole en suivant cet ordre : Le vin, le sucre, la cannelle, les étoiles de badiane, les clous de girofle, le gingembre émincé, la demi-noix de muscade râpée et les zestes d'orange et de citron ainsi que les fruits découpés en morceaux.
- Porter à ébullition très doucement.
- Servir chaud en filtrant.

p.3

ACTUALITÉS

Ensemble vers le zéro déchet !

Les emballages consignés

La consigne permet de limiter les emballages jetables. Système courant en France jusque dans les années 1970, elle a ensuite progressivement disparu à l'exception de cas spécifiques régionaux (Alsace) ou sectoriels (secteur des cafés, hôtels et restaurants).

Le principe de la consigne est simple : lors de l'achat de son produit, le client paye une petite somme supplémentaire (quelques centimes) qui lui seront rendus lorsqu'il rapporte le contenant (bouteille, bocal...) dans son commerce ou dans un point d'apport. Dans le cas d'un emballage en verre, le contenant ainsi récupéré peut être lavé et réutilisé.

Réutiliser, c'est pour le consommateur économiser le coût de l'emballage jetable, qui peut représenter une part conséquente du prix de vente du produit. La consigne permet aussi de lutter efficacement contre l'abandon des déchets dans la nature. Le principal avantage de la consigne tient à son faible impact environnemental. La réutilisation permet en effet d'éviter la fabrication d'un nouvel emballage, l'étape la plus énergivore et consommatrice de ressources. Une étude d'avril 2009 sur le dispositif de consigne de bouteilles de bières qui perdure en Alsace a ainsi démontré que le bilan des bouteilles réutilisables est nettement meilleur que celui d'une bouteille en verre jetable (même recyclée) : quatre fois moins de consommation d'énergie primaire, des émissions de gaz à effet de serre divisées par cinq et un tiers d'eau économisé pour 20 réutilisations des bouteilles en moyenne.

Source : <https://www.zerowasteFrance.org>



Les pots de yaourt, fromage blanc et tartinade de fromage frais du GAEC Radis&Co sont consignés. Leur prix comprend la consigne (0,50€) qui est rendue lors du retour du pot au magasin. Pensez à rapporter vos contenants vides !

p.4

Recyclez votre brosse à dents avec Bioseptyl !

Si chaque Français/e recyclait ses brosses à dents usagées, nous éviterions 5000 tonnes de déchets plastiques par an. Un petit objet, un petit geste, mais une grosse différence !

Bioseptyl est une entreprise qui fabrique des brosses à dents françaises. Dans l'Oise plus exactement, à Beauvais. Elle a mis en place une solution de recyclage pour TOUTES les brosses à dents en développant des solutions avec des partenaires. « On recycle tout, sauf la tête ! En effet, de petites pièces métalliques retiennent les poils dans la tête de la brosse à dents et rendent celle-ci impossible à recycler en raison du mélange des matériaux trop compliqués à séparer. Pour l'instant. Car on travaille sur des solutions. » Peut-on lire sur le site internet de **Bioseptyl**.

Si vous souhaitez participer à la réduction des déchets, il suffit de retourner le manche de brosse à dents usagée dans un des magasins Biocoop Mayenne Bio Soleil où vous attend une boîte en carton prête à recueillir votre vieille brosse.



Un groupe Zéro Waste en Mayenne ?

Vous souhaitez réduire vos déchets mais vous ne savez pas par où commencer ? Vous êtes accro au « Do It Yourself » et vous aimeriez partager votre savoir-faire ? Rejoignez le groupe Zéro Waste Mayenne, un groupe local (en cours de création) en lien avec l'association **Zéro Waste France**. Son objectif est de promouvoir et de faciliter le mode de vie zéro déchet, de sensibiliser le grand public et les collectivités à la problématique de la gestion des déchets, de mettre en avant les initiatives locales et de proposer des alternatives concrètes (comme un défi famille zéro déchet). Contact : Claudie Lacerda - zerodechetmayenne@gmail.com - 06.69.09.27.11.

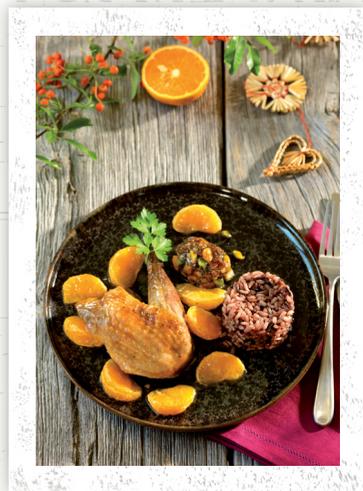


p.5

Pintade farcie aux agrumes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 pintade prête à cuire (ou pintadoux effilé à préparer)
- 2 échalotes
- 300 g de farce (ou 3 à 4 foies de volaille)
- 80 g de pistaches crues
- 6 tranches de pain d'épices
- 2 oranges
- 1 pamplemousse rose
- 6 à 8 clémentines
- 1 cs de miel
- 20 g de beurre
- 250 g de riz long complet de Camargue
- Sel, poivre



Préparation

1. Préchauffer le four à 210° C. Déposer la pintade dans un plat de cuisson, poitrine en dessous. Saler et poivrer à l'intérieur et à l'extérieur. Eplucher, hacher et faire revenir les échalotes avec du beurre pendant 3 min. Ajouter la farce (ou les foies hachés) et laisser cuire encore 3 min en remuant. Mélanger avec les pistaches entières, le pain d'épice émiétté, saler et poivrer. Farcir la pintade avec ce mélange et fermer l'ouverture avec des cure-dents.
2. Presser les oranges, le pamplemousse et les clémentines et ajouter ce jus dans le plat. Enfourner pendant 1h30, en baissant la température à 180° C. Arroser la pintade très régulièrement pendant la cuisson.
3. Au bout de 45 min de cuisson, retourner la pintade (au besoin, ajouter ½ verre d'eau). Faire cuire le riz. Peler les clémentines restantes et détacher les quartiers. 5 min avant la fin de la cuisson, ajouter les quartiers de clémentine dans le plat.
4. Découper la pintade en morceaux en prélevant la farce. Déglacer le plat de cuisson avec le miel et vérifier l'assaisonnement du jus. Servir les morceaux de pintade avec le riz, les quartiers de clémentine et la farce, le tout arrosé de jus.

Les produits de la ruche, nos alliés pour l'hiver !

Les abeilles nous mettent à disposition quatre produits précieux et efficaces qui sont autant de coups de pouce pour passer la saison hivernale en pleine forme.

Le miel est le « carburant » des abeilles. Il a un fort pouvoir énergétique. Il est composé de sucres simples facilement assimilables et d'enzymes digestives. C'est un sucre parfait pour tous, notamment pour les sportifs.

Le pollen est le « steak » des abeilles du fait de sa composition en acides aminés essentiels. C'est un fortifiant. Vous pouvez le prendre en cure de trois semaines à raison de deux cuillères à café le matin. A renouveler si nécessaire ! Il est encore plus efficace frais. Il est disponible au rayon des surgelés ou sur commande dans vos magasins.

La gelée royale est le « lait » de la ruche ! C'est la nourriture exclusive de la reine qui peut pondre jusqu'à 200 000 œufs durant toute sa vie. C'est un véritable stimulant de l'organisme, notamment pour le système immunitaire. Elle est productrice d'énergie autant physique que mentale. Pour toutes les personnes, épuisées, convalescentes ! Fraîche ou en ampoules, vous pouvez la consommer sur trois semaines.

La propolis, dont les abeilles se servent pour colmater et protéger leurs ruches, a des propriétés antiseptiques, antibactériennes et antibiotiques. Vous la trouverez en spray pour la gorge et le nez, en gommes à sucer et en extrait pour un traitement de fond à raison d'1 à 2 gouttes dans de l'eau sur 21 jours.

Les produits de la ruche vous aideront à garder une forme optimale tout en privilégiant une alimentation variée avec une prédominance de fruits et légumes de qualité biologique, en bougeant, en vous oxygénant et ayant un sommeil de qualité.

Je vous souhaite de passer un hiver en pleine forme !



Marie-Paule Changeon
Naturopathe



LE LOCAL

Le développement des produits locaux dans notre coopérative se poursuit d'année en année ! En moins de deux ans, une trentaine de nouveaux producteurs locaux répartis dans nos 4 magasins de la Mayenne nous ont rejoint. Ils nous permettent de proposer de plus en plus de produits locaux de qualité à un juste prix.

Mon rôle au sein de la coopérative est de les visiter sur leur lieu de production (fermes ou ateliers) de les référencer avec toute l'équipe des magasins et de les accompagner pour le développement d'une Bio la plus locale possible, qualitative et accessible. Nous veillons ensemble au respect des valeurs et des règles d'une Bio exigeante, de la saisonnalité, nous fixons ensemble les prix selon leurs contraintes, nous planifions nos besoins pour qu'ils prévoient leurs cultures, nous leur proposons des animations et mises en avant chaque mois.

Tous les rayons sont concernés, du frais à l'épicerie en passant par le vrac et les cosmétiques, le bien-être et enfin les fruits et légumes ! Retrouvez-les dans nos 4 magasins à l'aide de la signalétique qui leur est dédiée !



Couds couds Lily

Pour cette fin d'année, nous sommes fiers et heureux d'accueillir Anaïs et sa petite entreprise « Couds Couds Lily ». Elle confectionne délicatement des produits « zéro déchet » (serviettes hygiéniques, éponges, lingettes lavables et réutilisables).

p.8



SÉBASTIEN COURTEILLE
CHARGÉ DE DÉVELOPPEMENT LOCAL

Mademoiselle Fayel

Si vous avez des envies de véritables crèmes glacées artisanales, « Mademoiselle Fayel » vous comblera ! Tout juste installée aux portes de la Mayenne, elle cultive le vrai goût des saveurs. Réalisées dans la ferme familiale avec le lait de ses vaches, ses crèmes glacées sont aussi gourmandes qu'authentiques ! Avec la jeune entreprise « Fleur de Lupin » (voir p.10-11) qui confectionne des pâtisseries fraîches surgelées, vous n'aurez que l'embarras du choix pour vos desserts !



EARL de la liberté

Un petit tour chez nos voisins du pays des poires et c'est l'EARL de la liberté qui vous fera découvrir ses miels artisanaux « Toutes fleurs », « Acacia », « Tilleul » (mon préféré ;-) et « Châtaigner » !

Mam' zelle Choco

Une envie de chocolat ? « Mam' zelle Choco » sera bientôt là avec ses créations « Gourmandes » et « Grand cru », ses irrésistibles mendiants et ses coffrets étonnants !



Le LOCAL est donc encore à la fête dans nos magasins pour cette fin d'année ! Retrouvez chaque weekend de décembre des animations avec les producteurs locaux et concoctez-vous des repas de fêtes « 100 % local » !

Sébastien courteille - Chargé de développement local

p.9

Des pâtisseries artisanales, fabriquées en Mayenne avec des produits locaux ?! C'est nouveau et unique en Mayenne. Bonne nouvelle pour nos papilles !

Un pâtissier passionné et créatif

Katya et Pierrick Nicolas nous accueillent chaleureusement dans leur nouveau laboratoire situé à La Gravelle. Pâtissier passionné, Pierrick a quelques années d'expérience derrière lui. Après avoir fait ses armes à Paris, il retourne dans sa région natale - en Bretagne - où il ouvre, avec sa femme Katya, une boulangerie-pâtisserie traditionnelle. Il devient patron à 24 ans et est reconnu pour ses talents grâce au trophée d'Argent du meilleur kouign-Amann de Bretagne ! Dynamique et entreprenant, le couple change régulièrement d'activité : création d'une boulangerie - pâtisserie certifiée bio, reprise d'une entreprise de vente de matériel de boulangerie... En 2018, ils se lancent dans un projet unique, atypique et ambitieux **Fleur de Lupin**.

Ce projet, accueilli positivement par la commune voit le jour rapidement. Pierrick et Katya trouvent un local dans l'Ecoparc de La Gravelle qu'ils aménagent à leur convenance. En juin 2018, le laboratoire est opérationnel. Pierrick se lance alors dans l'élaboration de recettes 100% bio et essentiellement sans gluten. « **Certains produits ne sont pas autorisés ou n'existent pas en bio (le lait concentré, les glaçages ou nappages).**

J'ai dû adapter les recettes et je fais tout moi-même » précise le pâtissier. (Il a réalisé un lait concentré en le cuisant 40h !). Pendant 3 mois, le couple étudie les grammages, calcule les prix, envoie les documentations nécessaires à la certification en bio... Pendant que Pierrick investit le laboratoire, Katya s'occupe de la partie administrative et commerciale. Le rythme est intense mais le projet motivant : « **il faut tout créer, tout inventer car nous partons de rien ou presque. C'est passionnant** » se réjouissent-ils.



Bio, local et sans gluten

Issu d'une famille de traiteurs et de boulangers, Pierrick a toujours vu ses grands-parents et parents travailler de manière traditionnelle. Il a à cœur de perpétuer cet héritage en réalisant un maximum de préparations lui-même et en utilisant des produits biologiques et principalement locaux. Ainsi, la farine vient de la minoterie du Château d'Ernée, le beurre et la crème de la froma-

gerie de Montsûrs. Certains fruits sont issus d'une petite production de St-Jean-sur-Mayenne. Autre spécificité notable : les pâtisseries Fleur de Lupin sont sans gluten ! (Sauf le kouign-Amann). La prochaine étape est la certification AF-DIAG (certifie l'absence de gluten dans le produit) pour que les personnes intolérantes puissent se faire plaisir aussi !

La fabrication

Pierrick est seul à la fabrication, hormis le vendredi où un stagiaire l'accompagne. « **Je suis équipé d'appareils (fonceuse, injecteuse automatique, dresseuse) qui me permettent de gagner du temps et une régularité dans la fabrication des pièces** » explique Pierrick. Les préparations sont surgelées à -40°C puis congelées à -20°C. La surgélation permet de conserver la texture et la saveur des pâtisseries. Elles sont ensuite livrées en magasin où vous pouvez les retrouver dans une vitrine surgelée. Pensez à faire décongeler les pâtisseries au réfrigérateur 3 heures avant la dégustation.

Pour les fêtes, commandez votre plateau de 20 mignardises !



Contact

Katya et Pierrick Nicolas
4, rue des Chênes
Ecoparc Les Pavés
53 410 LA GRAVELLE
patisseriefleurdelupin@gmail.com
06 14 04 02 66 - 06 21 72 48 95



ON EN PARLE !

Posez-vos questions sur
notre site internet
mayennebiosoleil.
biocoop.net

Le métam sodium

Le métam-sodium est une substance active présente dans des produits phytopharmaceutiques utilisés pour lutter contre les bioagresseurs, tels que les champignons du sol ou les nématodes (des vers du sol dont certains s'attaquent aux cultures). Ces produits servent à désinfecter les sols avant l'installation d'une culture. Ils sont notamment employés sur des cultures maraîchères conventionnelles, telles que la mâche et la tomate, ou encore en horticulture.

Bien qu'ils soient appliqués sur des petites surfaces en plein champ ou sous serres, ces produits nécessitent d'être utilisés en grandes quantités pour agir avec efficacité. Ainsi, la dose d'emploi

est comprise entre 300 et 1200 litres par hectare, ce qui représente près de 700 tonnes utilisées chaque année en France !

Suite aux récentes intoxications dans le département du Maine-et-Loire, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) a annoncé le 5 novembre dernier l'interdiction des produits à base de métam-sodium, jugeant que ce pesticide représentait « un risque pour la santé humaine et l'environnement ».

Source : <https://www.anses.fr>

CONTACT

Tél : 02 43 65 16 93

Mail : helene.lavoue@biocoopmbs53.fr

Site web : mayennebiosoleil.biocoop.net

Facebook : [Biocoop Mayenne Bio Soleil](https://www.facebook.com/Biocoop-Mayenne-Bio-Soleil)

Directrice de publication : Elise Fournier
Rédaction et mise en page : Hélène Lavoué
N°SIREN : 351247978 RCS Laval
Impression encres végétales sur papier recyclé
Imprimerie imprim'services
Tirage à 1300 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