

ÉDITO

Trois mois sont passés depuis l'Assemblée Générale (AG) de Mayenne Bio Soleil qui nous a élus en tant que membres du Conseil de Surveillance (CS). Ce conseil est donc composé de 6 membres et 2 observateurs, qui découvrent le fonctionnement de notre coopérative. J'ai été désignée présidente de ce nouveau CS à la suite de cette AG et je souhaite m'adresser à vous pour vous expliquer ce que nous avons fait et nos projets à court terme. Lors de cette AG, nous avons clairement annoncé que l'une de nos priorités serait la communication, à la fois en interne, mais surtout auprès de vous, sociétaires de la coopérative. Depuis nos débuts au sein du CS, nous avons fait le bilan de la communication actuelle et les possibles améliorations de celle-ci. Dans un premier temps, les membres du CS vont venir à votre rencontre, successivement dans chaque magasin. Le premier magasin choisi a été celui de Mayenne, puisqu'une étude est en cours sur l'évolution de ce magasin et son déménagement dans d'autres locaux.

Prochainement vous serez également sollicités lors de vos passages en magasins pour nous laisser, si vous le souhaitez, votre adresse électronique afin de pouvoir vous transmettre plus facilement des informations... et les invitations aux prochaines AG ! Une mise à jour des données des sociétaires est nécessaire. Vous pouvez aussi nous contacter via l'adresse électronique du conseil de surveillance (conseildesurveillance@biocoopmbs53.fr). Vous pouvez par exemple nous faire partager vos réflexions, notamment à propos des « espaces clients » de nos magasins : cet espace est peu utilisé et nous souhaitons en faire un espace vivant, d'échange, de partage... Qu'en pensez-vous ?

A court terme, nous nous sommes fixés comme mission de stabiliser l'organisation de Mayenne Bio Soleil grâce à un esprit coopératif dans la gestion du personnel et dans votre accueil en magasin.

Xavier Longeany, directeur général de transition, a effectué un travail important d'écoute auprès des salariés pour faire un point sur la situation. Nous sommes également en contact avec des Biocoop (de Rennes, Angers, Le Mans...) et certains animateurs de Biocoop (la société nationale, qui est une coopérative regroupant toutes les Biocoop) pour échanger sur nos pratiques et nous inspirer de leurs réussites pour faire évoluer Mayenne Bio Soleil.

A plus long terme, nous avons la volonté d'accroître nos efforts sur certains points de la Charte de Biocoop, par exemple : développer l'accès à « La Bio » pour tous, favoriser l'approvisionnement local

SOMMAIRE

Actualités.....	p.3
partenariats.....	p.4
Recettes.....	p.6
Conseil naturo.....	p.7
Producteurs locaux.....	p.8
Nouveaux produits.....	p.10
A vous la parole.....	p.12

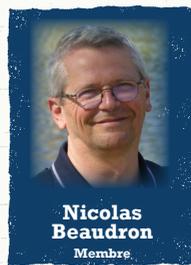
(ce qui dynamise l'emploi local, permet à nos producteurs de vivre dignement de leur travail, et diminue notre impact écologique) et bien sûr militer ! C'est en effet essentiel de faire connaître la différence entre « le bio » peu ambitieux des grandes surfaces et « la Bio » qui fournit des produits respectueux de notre santé, de notre environnement, et respecte les personnes employées tout au long de sa production et distribution.

Au cours de ces trois mois, nous nous sommes réunis 9 fois. Cela nous a permis de prendre en main les outils existants, d'en mettre en place de nouveaux pour être efficace en travaillant collectivement, et de rencontrer certaines personnes de la coopérative (ainsi que des anciens du CS). Nous découvrons la complexité de Mayenne Bio Soleil, ainsi que tous les enjeux qui entourent la Biocoop et le commerce de la bio, ce qui nécessite des formations, et du temps avant de se lancer dans de nouveaux projets... Rendez-vous au prochain numéro pour la suite !

Coopérativement vôtre.

Elise Camut,
Présidente du Conseil de Surveillance

Le Conseil de Surveillance et le Directoire



ACTUALITÉS

Biocoop change de logo...

... mais conserve ses valeurs : développer une agriculture biologique paysanne de proximité dans un esprit d'équité et de coopération.

Retrouvez dans vos magasins, toujours plus de bons produits bio, sans OGM, en vrac, de saison, le plus souvent locaux, reflet de la biodiversité de nos terroirs, au delà des seules normes du « bio ».

Découvrez bientôt les nouvelles couleurs de Biocoop dans vos magasins!



la main tendue,
symbole de la solidarité
entre tous les acteurs :
producteurs,
distributeurs,
salariés, clients...

devient

une jeune pousse,
symbole de la vie
et de l'avenir,



Redécouvrez vos boulangers !

Grâce à ce nouveau dépliant, (re)découvrez vos boulangers et leurs pains jour par jour. Pratique pour anticiper vos commandes ! Retrouvez - le au rayon boulangerie de vos magasins. (Attention, ce document est susceptible d'évoluer en fonction de l'arrivée de nouveaux boulangers et ne prend pas en compte leurs congés. Renseignez-vous en magasin).

SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE VOTRE COOPÉRATIVE !

Vous souhaitez suivre l'actualité de la coopérative, connaître les prochaines animations, en savoir plus sur les valeurs Biocoop et les producteurs locaux ? Inscrivez-vous à notre lettre d'information mensuelle sur notre site internet mayennebiosoleil.biocoop.net ou compléter le bulletin disponible en caisse.

Vous recevrez également de journal trimestriel (Brin d'soleil) et la convocation à l'assemblée générale.

Le goûter des p'tits aventuriers

Se divertir et apprendre avec plaisir. C'est l'objectif du ciné-goûter organisé par le cinéma Le Vox à Mayenne. **Samedi 15 septembre à 16h**, accompagnez vos enfants ou petits-enfants à la projection du film « **Le Quatuor à Cornes** » ! Ce sera l'occasion de découvrir la nourriture produite par les animaux de la ferme grâce à des activités ludiques (exposition sur l'élevage, jeu sur les différents modes d'élevage des poules) et gourmandes (dégustation de fromages de chèvre et de brebis).

Semences du futur

Dans le cadre de **la semaine des semences paysannes** (14 au 30 septembre 2018), l'ADEARM (Association de Développement de l'Emploi Agricole et Rural de la Mayenne) et Biocoop Mayenne Bio Soleil organisent une projection du documentaire « **Semences du futur** » d'Honorine Perino.

Synopsis : « L'Homme influence l'évolution d'une biodiversité dont il dépend pour se nourrir. De la sélection paysanne aux biotechnologies, quelles initiatives permettront de produire les graines qui garantiront l'alimentation de demain ? Guy Kastler du Réseau Semences Paysannes et François Burgaud du Groupement

L'animation se terminera par un goûter bio offert par Mayenne Bio Soleil ! Plus d'informations sur <http://www.levoxmayenne.fr/>

Les ciné-goûters, savoureux rendez-vous culturels des tout-petits organisés en partenariat avec Atmosphères53 (voir brin d'soleil n°37), reprennent en septembre, au cinéma Le palace à Château-Gontier et au cinéma de Gorron. Programme des séances sur <https://www.atmospheres53.org/>

National de l'Interprofession des Semences nous font voyager dans leurs univers scientifiques pour créer de nouvelles variétés de plantes, et révèlent peu à peu leurs stratégies par rapport au réchauffement climatique et leurs visions opposées du rapport de l'homme à la nature. »

Cette projection sera suivie d'un échange avec Valentin Beauval, paysan retraité du Maine-et-Loire et membre de la commission « semences » de la Confédération paysanne.

Mardi 18 septembre à 20h30 au cinéma Le Majestic à Montsûrs. Tarif unique : 5€

L'Association de Développement de l'Emploi Agricole et Rural de la Mayenne a été créée en 1998 dans le but de promouvoir l'agriculture paysanne en Mayenne et de répondre à une demande de formation. Elle s'emploie à sensibiliser un maximum d'agriculteurs à une réflexion sur l'agriculture paysanne.



Festi' Gamats #4

Dimanche 7 octobre, c'est la 4^{ème} édition de **Festi'gamats** ! Le rendez-vous festif et familial tourné vers la transition écologique et humaine. Ne râtez pas le concert du groupe Bleu Gras « quatuor à cordes agricole » à 17 h !

Nous avons besoin de bénévoles pour assurer le bon déroulement de cette journée. Si vous êtes intéressés, vous pouvez contacter Agnès Bontemps au 06 88 77 25 45.

Le festival ALIMENTERRE

Le **Festival ALIMENTERRE** est un événement international qui amène les citoyens à comprendre les causes de la faim et à se mobiliser pour l'accès de tous à une alimentation suffisante et de qualité en France et dans le monde.

En Mayenne, l'association Les 3 Mondes, en partenariat avec d'autres acteurs du territoire ont programmé 8 films diffusés en Mayenne au mois de novembre (voir programme détaillé en magasin). La sélection sera présentée **jeudi 8 novembre à 20h** à l'Avant scène (29 Allée du Vieux Saint-Louis à Laval).



CARRÉS AU POTIMARRON ET AUX NOIX DE PÉCAN

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de purée de potimarron
- 40 g de farine de châtaigne
- 40 g de farine de riz complet
- 20 g d'arrow-root (ou de féculé)
- 1/2 cc de bicarbonate de soude
- 25 g de sucre de fleur de coco
- 1 cc de cannelle
- 1 cc de vanille en poudre
- 1/2 cc de gingembre en poudre
- 100 ml de lait d'amande
- 1 poignée de noix de pécan



Préparation

Mélanger la purée de potimarron, les farines, le bicarbonate, le sucre et les épices. Ajouter le lait d'amande. Mélanger et verser la pâte dans un moule carré. Disposer les noix de pécan sur la surface du gâteau. Faire cuire pendant 15 min dans le four préchauffé à 180°C.

Laisser refroidir le gâteau avant de le couper en carrés comme des brownies, avec chacun une noix de pécan au milieu.

POUR GARDER LA FORME DE VOS VACANCES, TESTEZ LA MONODIÈTE DE RAISIN !

Les vacances sont derrière vous ! Vous avez refait le plein de soleil et d'énergie et vous souhaitez garder tous les bénéfices de la période estivale. La rentrée est le moment idéal pour tester la cure de raisin. Cette dernière est la plus connue et la plus populaire des monodiètes qui consiste à ne consommer qu'un seul aliment sur un ou plusieurs jours consécutifs.

Non seulement elle nettoie l'organisme, mais de plus, elle le régénère grâce aux propriétés uniques du raisin. La digestion est facilitée, économisant l'énergie que le corps utilisera au profit de l'élimination et de la régénération. Elle est une aide pour perdre du poids, avoir un teint resplendissant et retrouver une vitalité du corps et de l'esprit. Le raisin apporte une synergie de nutriments unique. Il est riche en eau, en glucides très assimilables (fructose), en vitamines, en minéraux, en anti oxydants et en resvératrol. Ce dernier est un puissant anti-inflammatoire, possède une action bénéfique sur le système cardio-vasculaire et protège le cerveau et la moelle épinière.

La cure de raisin peut être suivie par tous. Des précautions sont à prendre en cas de diabète de type 2. Vous pouvez débiter par une à trois journées de cure jusqu'à trois semaines pour les plus motivés. Mangez à votre faim sans faire d'excès, environ 1 à 3 kilos de raisin par jour ! Choisissez-le de qualité biologique et bien mûr ! Pour éviter la lassitude, il est possible d'alterner les variétés.

Il est conseillé de se préparer quelques jours à l'avance physiquement et psychologiquement. Une semaine avant le début de la cure, commencez à diminuer les protéines animales, les féculents et les excitants jusqu'à les éliminer. Drainez le plus possible les intestins avec la mauve, les graines de lin ou de psyllium blond ! La reprise alimentaire doit être progressive. Commencez par un fruit différent ou un légume, et complétez peu à peu votre assiette par d'autres végétaux ! Puis incorporez en petites quantités les œufs, céréales, légumineuses et protéines animales ! La période de la reprise doit durer idéalement la moitié de la durée de la cure. Si vous souhaitez des informations complémentaires, n'hésitez pas à me demander conseil !

Bonne rentrée à tous !

« Après deux ans d'animations en magasins et 12 ateliers de cuisine, je débute en septembre, une formation de CAP pâtisserie pendant 9 mois. J'ai été heureuse de vous partager ma passion et vous remercie pour vos encouragements. A bientôt ! Rajae, animatrice culinaire »



P.6

Marie-Paule Changeon
Naturopathe



P.7

Marie et Fabien Bourny nous accueillent dans le cadre verdoyant de leur ferme située à La Brûlatte. Installés depuis 5 ans, ils produisent d'excellentes boissons à partir de pommes (jus de pomme, cidre, pommeau et Fine du Maine AOC) dont je vais vous dévoiler les secrets de fabrication...

Le verger

L'exploitation s'étend sur 45 hectares. Elle comprend 9,5 hectares d'arbres fruitiers et une parcelle de céréales destinées à l'alimentation du troupeau de vaches limousines. Marie nous guide entre les arbres. « **Le verger est composé de pommiers à cidre, en grande majorité, et de**

pommiers de table. Nous avons aussi planté deux rangs de poiriers pour tester la fabrication de poiré » explique-t-elle. Pour optimiser la production des pommes, le verger est régulièrement renouvelé. Les derniers pommiers ont été plantés il y a deux ans. Il faudra attendre encore trois ans pour récolter les premiers fruits.



De la pomme à la bouteille : la fabrication du cidre

La récolte et la transformation ont lieu entre les mois d'octobre et de décembre. Une période particulièrement intense pour Marie et Fabien. Les pommes tombées au sol sont ramassées mécaniquement. Elles sont ensuite triées et lavées. Deux à trois jours après la récolte, les fruits sont

pressés et stockés par variétés dans de grandes cuves. Tout le mystère de l'élaboration du cidre réside dans ce qui se passe ensuite, au cours d'une alchimie bouillonnante... La fermentation alcoolique débute naturellement grâce aux levures qui transforment le sucre en alcool et en gaz carbonique. C'est au cours de cette étape particulièrement délicate que se développent les arômes. Un processus

lent assure à la boisson sa limpidité et sa qualité. « **Comme c'est du vivant, il est difficile de tout maîtriser et il arrive que la fermentation soit trop rapide. Il faut donc baisser la température de la pièce** » précise Marie. La fermentation se contrôle avec un densimètre qui permet de connaître la quantité de sucre en grammes par litre. Lorsque le jus est à maturité, le travail gustatif commence afin de créer un mélange harmonieux entre les cidres obtenus dans les différentes cuves. C'est l'assemblage, un savoir-faire qui fait toute la singularité

Une reconversion réussie

Lorsqu'ils décident de changer de vie, Fabien est technicien de maintenance et Marie, responsable d'un magasin alimentaire. Ils suivent une formation agricole avec une spécialisation cidricole et s'installent à la ferme de Cornesse. « **Les prédécesseurs n'étaient pas certifiés mais leur modèle agricole était très proche de celui du bio. Cela nous a amené à convertir la ferme à l'agriculture biologique afin de valoriser les produits** » explique Marie. Commencée en 2015, cette conversion de trois ans prendra fin en 2018. Fabien s'occupe de l'entretien du verger et des vaches pendant que Marie gère la commercialisation et l'administratif. Le ramassage des pommes et leur transformation est possible grâce à l'aide de deux saisonniers. Les premières années sont difficiles, il faut s'adapter à un nouveau rythme. « **Nous travaillons beaucoup mais nous aimons notre métier et nous avons conscience de la chance d'évoluer dans un tel cadre** » se réjouit la productrice.

des cidres de la ferme de Cornesse, récompensés par le prix d'excellence en 2014 !

La mise en bouteille est la dernière étape du processus de fabrication. Elle s'effectue plusieurs mois après le début de la fermentation qui est plus ou moins longue selon le degré d'alcoolisation souhaité. 13000 bouteilles ont été produites contre 20000 l'année dernière. « **2017 a été une petite année car les pommes ont souffert de la grêle et du gel** » constate la productrice.

**Retrouvez Marie Bourny
au magasin de Mayenne
samedi 29 septembre
de 14h à 18h !**



Contact

Cornesse
53410 La Brûlatte
fermedecornesse@sfr.fr
02 43 01 84 83

NOUVEAUX PRODUITS

Mix sans gluten BMD sans gluten



Au cœur du Perche, Fathia et Cyril Belardi développent des mélanges de farines pour créer des cakes salés ou sucrés, des pizzas, des pâtes à tarte SANS GLUTEN. Ces « mix » offrent une gamme de préparations gourmandes et variées pour des plats et des desserts savoureux, qui s'adressent autant aux personnes intolérantes qu'à celles atteintes de la maladie coéliquae. BMD sans gluten est sous contrat de licence de l'AFDIAG (Association Française Des Intolérants Au Gluten).



Boissons végétales, crues et vivantes 42 délices

Après les crunchy et crackers vegan et crus, Céline Croissant de 42 Délices vous propose des boissons végétales fraîches, crues et vivantes à consommer au petit déjeuner, au goûter ou à utiliser dans vos recettes sucrées : boisson au chanvre et à la vanille, boisson aux amandes, boisson aux noisettes et au cacao cru. Composées de noix et de graines préalablement trempées, d'eau et de dattes pour la touche sucrée, elles sont très digestes ! Céline peut également vous préparer une boisson sur mesure en fonction de vos goûts ou allergies (chanvre cacao, noisettes nature, noisettes amandes, tournesol ou courges) pour un minimum de commande d'1 litre. Ces boissons étant fraîches et crues, elles sont à consommer sous 3 jours.

Conserves « maison » La ferme de Tom

Sauce bolognaise, bœuf bourguignon, navarin d'agneau, gigot d'agneau confit et rillettes d'agneau. Découvrez ces conserves 100 % bio, cuisinées simplement, comme à la maison ! Elles sont composées de viande de bœuf ou d'agneau issue de l'élevage de la ferme de Tom, à Lassay-Les-Châteaux et de légumes cultivés par les frères Guihéry à Saint-Georges-Buttavent.



Vins de Loire Le Clos des Sables

Le Clos des Sables est un domaine familial depuis 1939, certifié bio depuis 2013. Il se situe en Anjou noir dans le terroir appelé « Cœur du Layon ». Olivier Picherit, vigneron, propose des vins de Loire AOC, des vins sans sulfite et des vins pétillants. Découvrez sa gamme à l'occasion de la fête des vins de septembre !



Infusions pétillantes - Habitus

Retrouvez les vertus des plantes dans ces infusions pétillantes et rafraichissantes ! Inspirées des théories d'Hildegarde De Bingen, ces boissons permettent de remonter le potentiel énergétique du corps en détoxifiant l'organisme. Trois boissons différentes aux bienfaits spécifiques à découvrir : « Source » (menthe, hibiscus, galanga); « Stimulus » (thym citron, bardanne, muscade, réglisse, curcuma) et « Relax » (fenouil, prêle, mélisse, cannelle, cardamome).



P.10

FÊTE DES VINS ET FROMAGES

Dégustez nos vins et fromages pendant la fête des vins et fromages du 4 au 22 septembre !

Retrouvez notre sélection de vins dans le catalogue de la fête des vins disponible en magasin.



P.11



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

Pourquoi y a-t-il des sulfites dans les vins bio ?

Les sulfites sont des produits utilisés par les industriels dans les aliments, les médicaments et les cosmétiques depuis très longtemps. Dans le vin, ils seraient employés depuis l'Égypte antique.

Tous les vins contiennent naturellement des sulfites. L'ajout de sulfites par les vignerons déclenche trois fonctions positives. Cet additif chimique antiseptique et antifongique bloque le développement des

bactéries. Il aide à la stabilisation du précieux breuvage. Il protège les arômes sensibles à l'oxydation et inhibe les enzymes oxydatives.

Les vins commercialisés par Biocoop sont des vins respectant des teneurs en sulfites inférieures à la réglementation bio. Celles-ci sont contrôlées à chaque changement de millésime par le biais d'analyses transmises par les viticulteurs à Biocoop.

CONTACT

Tél : 02 43 65 16 93

Mail : helene.lavoue@biocoopmbs53.fr

Site web : mayennebiosoleil.biocoop.net

Facebook : Biocoop Mayenne Bio Soleil

Directrice de publication : Maryline Parrot-Ongaro

Rédaction et mise en page : Hélène Lavoue

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