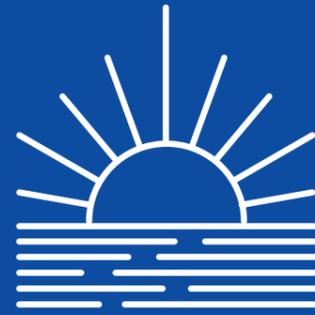


Le Brin de Soleil

Le journal de votre coopérative
Mayenne Bio Soleil

N°60



ÉDITO

Pour des prix au plus juste.

La question de l'accessibilité des prix est récurrente dans notre quotidien. Un prix doit refléter le travail de son producteur, la qualité du produit, prendre en compte les charges des différents distributeurs (salaire, énergie, foncier ...) et des transporteurs.

Nos prix ne seront jamais les plus bas car notre cahier des charges, nos engagements et notre exigence ne le permettent pas.

Les « bas prix » ne prennent en compte que le passage en caisse mais ils oublient les coûts cachés comme les atteintes à la qualité des eaux, coûts sanitaires pour les agriculteurs et les populations, la pollution de l'air et des sols ...

Nous travaillons pour que notre prix soit le reflet d'un juste équilibre entre les enjeux humains, sociaux, environnementaux et une juste rémunération des producteurs tout en restant accessible aux consommateurs.

Nos magasins Biocoop s'engagent chaque jour pour une agriculture positive, durable, écologique et accessible !



Pourcentage basé sur les données tarifaires d'avril 2023.

Nous travaillons au plus proche avec plus de 110 producteurs locaux (à moins de 150 km de nos magasins) et avec les producteurs et fournisseurs du réseau Biocoop. En 2022, 87% de l'offre Biocoop était composée de produits origine France.

Nos produits n'ont pas de vices cachés et sont tous sans risques car ils sont certifiés par des organismes de qualité (Agriculture Biologique, Demeter, Nature & Progrès, Bio Équitable en France ...).

Biocoop à l'un des cahiers des charges les plus exigeants des acteurs de la distribution qui va plus loin que le label bio européen.

Nos produits sont accessibles grâce à des actions concrètes comme les Prix Engagés. Ils permettent à chaque acteur (producteur, fournisseur ou distributeur) de s'y retrouver.

En s'associant les magasins Biocoop offrent des débouchés aux producteurs avec des quantités conséquentes qui permettent aux producteurs de réduire les coûts sans rogner sur la qualité ni sur la rémunération. Les magasins et la plateforme Biocoop font également un effort en réduisant leur marge pour vous proposer des produits accessibles, de qualités et respectueux de la nature et de l'humain.

Acheter des produits bio locaux au meilleur prix, c'est possible !

L'équipe Biocoop Mayenne Bio Soleil.

CE JOURNAL VOUS EST OFFERT PAR LES MAGASINS BIOCOOP MAYENNE BIO SOLEIL
LAVAL EST - LAVAL OUEST - MAYENNE - CHATEAU-GONTIER - SAINT-BERTHEVIN

Octobre 2023 | Ne pas jeter sur la voie publique



L'information des magasins

Mayenne Bio Soleil

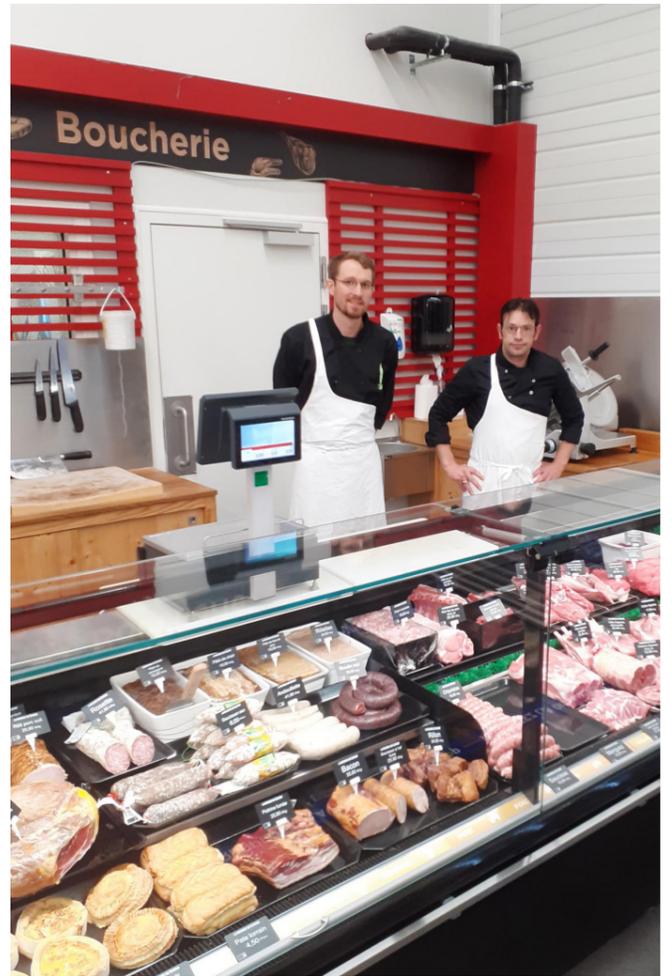
La «boucherie des éleveurs»

Le nouveau rayon boucherie des magasins lavallois.

Depuis le 5 septembre, les magasins Biocoop Laval Ouest et Laval Est ont ouvert une boucherie-charcuterie artisanale et bio en partenariat avec UNEBIO, coopérative d'éleveurs engagés dans une filière 100% bio locale et régionale.

Une viande française qualitative

Une équipe de bouchers passionnés à votre service et attentifs à la qualité des produits vous proposent une gamme complète de produits : boucherie (boeuf, porc, veau, agneau, volaille ...), charcuterie et traiteur.



La «boucherie des éleveurs» : des boucheries engagées

La «boucherie des éleveurs» respecte les engagements du réseau Biocoop, elle travaille avec des filières fondées sur le respect de critères sociaux et écologiques exigeants.

La «boucherie des éleveurs» garantie une viande éthique, 100% bio, sans nourriture OGM, issue d'élevages bios respectueux du bien-être animal avec un approvisionnement le plus local possible.

La «boucherie des éleveurs» s'engage dans une démarche de qualité, avec des critères plus exigeants que le règlement bio européen.

INFOS BOUCHERIES



HORAIRES BOUCHERIES :

du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h30, et le samedi de 9h à 13h et de 14h30 à 19h30



BIOCOOP LAVAL OUEST :

8 rue bir Hakeim - Laval

BIOCOOP LAVAL EST :

28 bd de l'industrie - Laval

Biocoop Saint-Berthevin

Le magasin est ouvert !

Le 8 juin dernier, Mayenne Bio Soleil a eu le plaisir d'ouvrir son 5^{ème} magasin 100% bio à Saint-Berthevin.

Ce magasin de 450 m² propose une grande offre de produits locaux, vrac et zéro déchet.

Il est un lieu d'échange et de convivialité qui affirme nos engagements pour une agriculture 100% Bio, de proximité, accessible et plus respectueuse de l'Environnement.

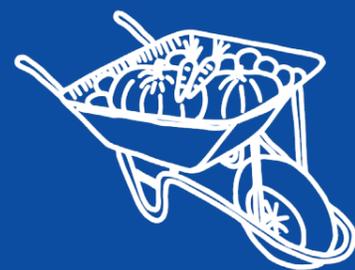
Toute l'équipe vous attend pour vous faire découvrir le magasin.

Biocoop Saint-Berthevin : 20 boulevard des Loges - 53940 Saint-Berthevin - 02.59.29.09.30



De la fourche ... à l'assiette

Les nouvelles de nos producteurs locaux



Zoom sur les producteurs

de la coopérative.



La farine Rouge de Bordeaux **Moulin de Thévalles** - Cheméré le Roi (53)

Disponible dans les magasins de Laval Est et Ouest, Mayenne, Château-Gontier et St-Berthevin.

La farine Rouge de Bordeaux du Moulin de Thévalles est issue d'une variété ancienne de blé, dont le nom vient de la couleur des épis qui prennent une teinte rouge de plus en plus foncée lorsqu'ils arrivent à maturité. Riche en fibres, sels minéraux et antioxydants, elle possède un gluten plus digeste que celui contenu dans la plupart des farines de blés.



Fromages au lait de vache - **La Ferme des P'tits Brillet** - St Michel et Chanveau (49)

Disponible dans les magasins de Laval Est, Laval Ouest et Château-Gontier.

Pour valoriser le lait des 120 vaches de la ferme, la ferme du Brillet a décidé de monter un projet de fromagerie. La fromagerie produit ses propres fromages fermiers locaux et bio.

C'est ainsi qu'en mai 2022 démarre un aventure fromagère pour la ferme composée de 10 personnes.

La ferme propose 5 fromages de vaches au lait cru :

Tomme de Loire, Tomme au Fenugrec, Tomme Plaisir, le P'tit rond et un camembert fermier.



Produits maraîchers **Nicolas Hourdier** - Méral (53)

Disponible dans les magasins de Laval Est, Laval Ouest et Saint-Berthevin.

Suite au départ en retraite de Chrisitan Judon, Nicolas Hourdier à repris la ferme situé à Méral. Nicolas produit des courges, pommes de terre et oignons jaunes.



Un nouvel élan pour Fleur de Lupin

Pierrick et Katia Nicolas ont lancé l'entreprise Fleur de Lupin en 2018 constituée de 7 salariés autour d'un savoir-faire sur la pâtisserie bio. Les deux artisans ont décidé de définir un nouvel point d'ancrage en Bretagne suite au départ en retraite de Pierrick.

Rassurez-vous vous pourrez retrouver vos pâtisseries, biscuits, viennoiseries et produits snacking préférés dans nos magasins. En effet, Samuel Chatellier vient de reprendre Fleur de Lupin.

Le paysan boulanger, souhaite agrandir son univers avec la pâtisserie sucrée et salée.

Les rencontres locales

Le rendez-vous des initiatives bio locales.

Les rencontres locales, c'est votre nouveau rendez-vous une fois par mois pour découvrir un producteur bio ou une initiative bio à moins de 150 km de nos magasins Biocoop Mayenne Bio Soleil.

Pour notre première vidéo, nous avons rencontré Steve du GAEC Radis & Co qui nous a expliqué son parcours et les différents choix qu'il a fait avec le GAEC pour sa production fromagère.

Vous pouvez retrouver la vidéo sur notre site mayennebiosoleil.biocoop.net ou sur les réseaux sociaux.



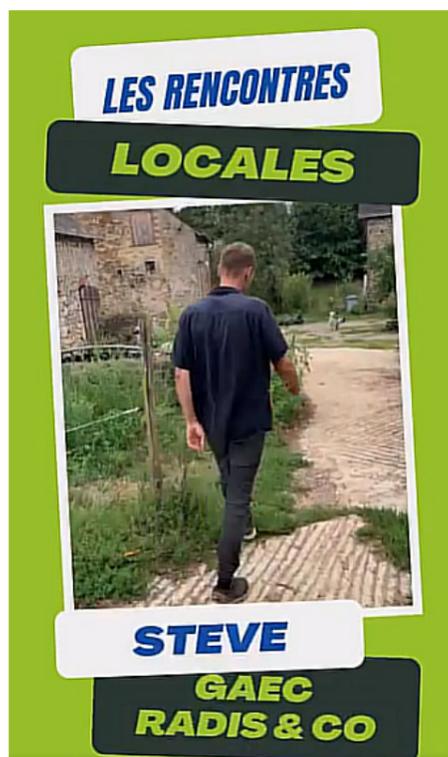
@biocoopmayennebiosoleilofficiel



@biocoopmayennebiosoleil



@biocoopmayennebiosoleil2833





Zoom sur

La fabrication du chocolat

Chocolats Laurent K



Autrefois consultant dans l'industrie, Laurent a décidé de changer de vie pour devenir artisan chocolatier en 2014.

Son objectif est alors de créer des produits gourmets et artisanaux avec pour ADN le goût et l'éthique.



Origines et sélection

des fèves de cacao.



Certaines matières comme le cacao, la noix de cajou, le café et le sucre sont soumises à des pressions commerciales, sociales et environnementales que seule une démarche équitable certifiée peut éviter.

Les fèves de cacao et les amandes de noix de cajou sont toutes sélectionnées par l'équipe LK et issues de filières équitables certifiées par l'association World Fair Trade Organization.

La sélection des fèves

La qualité d'une fève de cacao repose sur le terroir et le travail du planteur, voire de la coopérative si celle-ci se charge de la fermentation et du séchage. **LK travaille en direct avec 3 coopératives-groupements de producteurs au Togo, en Inde et en Équateur.**

Le cacao est récolté 2 fois par an et à chaque année correspond à des racines aromatiques pouvant évoluer en fonction des variations du climat et aux conditions de récolte. Ainsi, si les principaux caractères organoleptiques sont maintenus, ne soyez pas surpris de constater des variations d'une année à l'autre.

De la fève au chocolat

Avant d'être moulé, enrobé et associé, le chocolat est le résultat d'un travail minutieux des planteurs de fèves de cacao. **Les fèves sont cultivées, dorlotées, récoltées, nettoyées, fermentées, séchées et conditionnées par des planteurs.**

C'est ensuite une fois dans l'atelier que les recettes du chocolatier apportent la différence par ses choix de recettes et de processus de fabrication.

LK donne une priorité à utiliser du sucre de fleur de coco et à ne pas utiliser de lécithine.

La transformation de la fève

Une fois acheminées jusqu'à l'atelier, les fèves sont triées, torréfiées, méthodiquement refroidies, concassées et vannées (séparation du gruë et de l'écorce).

Elles seront ensuite broyées pour devenir de la liqueur de cacao. L'écorce sera utilisée pour l'infusion Cacao T. La liqueur restera au repos plusieurs mois avant de rejoindre des moulins de granit et elle sera associée au sucre de canne ou de fleur de coco.

Le chocolat sera obtenu après 14 étapes d'élaboration artisanale et n'aura suivi qu'un court trajet entre le lieu de culture et l'atelier LK.



NOS RECETTES BIO !



FONDANT AU CHOCOLAT ET SA CHANTILLY VERVEINE



DIFFICULTÉ



POUR
4 PERSONNES



CUISSON
25 MIN

INGRÉDIENTS :

200 g de chocolat noir dessert Biocoop, 150 g de beurre demi-sel Biocoop, 4 œufs Biocoop, 50 g de farine Biocoop, 20 g de graines de tournesol Biocoop, 10 g de verveine Biocoop, 50 cl de crème liquide entière, 110 g de sucre coco.

LA CHANTILLY

- 1 Préparer la chantilly: faire chauffer à feu doux la crème liquide avec quelques feuilles de verveine, laisser infuser pendant 15 min, retirer du feu, filtrer la crème pour retirer les feuilles de verveine. Réserver au frais.
- 2 **Verser** la crème infusée (bien froide) avec 10 g de sucre coco dans un saladier puis battre la crème à l'aide d'un batteur électrique (ou fouet) pour la monter en chantilly. Réserver au frais.

LE FONDANT

- 1 **Faire fondre** au bain marie à feu doux le chocolat et le beurre.
- 2 **Séparer** les blancs des jaunes d'œufs dans 2 saladiers. Mélanger les jaunes au sucre restant et fouetter vigoureusement. Mélanger au chocolat et beurre fondus. Ajouter ensuite la farine. Délayer éventuellement avec un peu de lait si la pâte est trop consistante.
- 3 Avec un batteur électrique, et une pincée de sel, **monter** les blancs en neige. Incorporer 1/3 des blancs pour commencer puis mélanger délicatement le reste à l'aide d'une spatule pour les incorporer sans les « casser ».
- 4 **Beurrer** et fariner légèrement votre moule et y verser la pâte à gâteau.
- 5 **Enfourner** pendant 25 min, puis déguster le fondant tiède avec la chantilly, parsemer de graines de tournesol torréfiées.

ASTUCE : Le temps de cuisson varie en fonction de l'épaisseur du gâteau, plus il est épais et plus la cuisson sera longue. Et inversement!



La vie de la coopérative

Le collectif agrobriologique des vigneron·ne·s du 53

Projet soutenu par **Mayenne Bio Soleil**



Entre 2020 et 2021,
l'association a planté
1000 ceps sur 3500 m².

**La récolte s'est faite sur
la plantation 2020 avec :**
- 2 cépages de blanc
Chenin et Melon Bour-
gogne
- 3 cépages de rouge
Gamay, Pineau d'Aunis
et Artaban.

Lauréat de l'appel à projet Mayenne Bio Solidaire, le collectif travaille au développement de la viticulture en Mayenne. Pour cela, le collectif s'est mis en tête de produire un vin local et d'en profiter pour créer du lien social entre vigneron·ne·s et de partager les savoirs-faire autour de la culture de la vigne.

Les premières vendanges se sont déroulées le 13 septembre chez un des membres de l'association à Ruillé Le Gravelais.

La vinification en Blanc avec pressage direct et mise en cuve (pour démarrage de la fermentation alcoolique) a permis d'extraire 270 litres.

Pour la vinification en rouge, un tiers des grappes ont été écrasées en fond de cuve et les deux tiers restants ont été placés par grappes entières au dessus. Cette macération est appelée macération semi carbonique (idem beaujolais). La durée de macération peut varier selon le type de vin qu'on souhaite obtenir et le taux de sucre à la récolte (rouge léger fruité ou plus tannique). La macération a duré 8 jours à l'issue desquels les grappes entières ont été pressées pour extraire le jus de presse et mises dans une cuve différente du 1^{er} jus dit jus de cuve. 150 litres ont été extraits pour démarrer la fermentation alcoolique.

L'association a préparé un local pour en faire un chai et un lieu de pressage et espère sortir un vin nature sur la base du cahier des charges Nature et Progrès.

Les fermentations sont actuellement en cours et nécessitent un suivi quotidien au minimum un mois à l'issue duquel des analyses devront être faites pour caractériser le vin (acidité, volatilité, titre, alcoolique, PH, acide malique etc...).

Un stand Mayenne Bio Soleil pour sensibiliser sur l'alimentation ultra-transformée

Les sociétaires engagés dans la commission animation de la vie coopérative ont animé un stand lors du festival Planète en Fête. Ce stand avait pour objectif de sensibiliser les participants sur les enjeux des aliments ultra-transformés et comment les éviter.



Merci pour vos dons à la collecte Bio Solidaire



En juin, la collecte Bio Solidaire a permis de collecter 1514 produits dans les magasins de Laval Est, Laval Ouest, Mayenne et Château-Gontier.

Les produits ont été collectés au profit de l'épicerie sociale et solidaire «coup de pouce», de l'épicerie sociale de l'université de Laval et de la Banque Alimentaire.

Les animations dans les magasins

Mayenne Bio Soleil



Le programme d'octobre - novembre

Découvrez les prochaines animations de vos magasins.

<p>VENDREDI 20 OCTOBRE</p>		<p>Spiruline du Maine Château-Gontier - 16h30-18h30</p> <p>Chocolat Laurent K Mayenne - 15h-19h Saint-Berthevin - 15h-19h</p> <p>Anjou Fleurs Laval Est - 16h30-18h30</p>	<p>Complément alimentaire</p> <p>Chocolats équitables</p> <p>Eaux Florales</p>
<p>SAMEDI 21 OCTOBRE</p>		<p>Biscuiterie handi-gaspi Kignon Laval Ouest - 10h30-13h</p>	<p>Biscuit plaisir</p>
<p>VENDREDI 27 OCTOBRE</p>		<p>Chocolat Laurent K Laval Ouest - 15h-19h</p> <p>Spiruline du Maine Saint-Berthevin - 16h30-18h30</p>	<p>Chocolats équitables</p> <p>Complément alimentaire</p>
<p>SAMEDI 28 OCTOBRE SAMEDI 4 NOVEMBRE</p>		<p>Biscuiterie handi-gaspi Kignon Château-Gontier - 10h30-13h</p> <p>Laval Est - 10h30-13h</p>	<p>Biscuit plaisir</p>
<p>VENDREDI 10 NOVEMBRE</p>		<p>Anjou Fleurs Saint-Berthevin - 10h30-14h</p> <p>GAEC Radis&Co Mayenne - 10h30-13h</p>	<p>Complément alimentaire</p> <p>Fromage de vache</p>
<p>VENDREDI 24 NOVEMBRE</p>		<p>Anjou Fleurs Château-Gontier - 16h-18h30</p>	<p>Complément alimentaire</p>



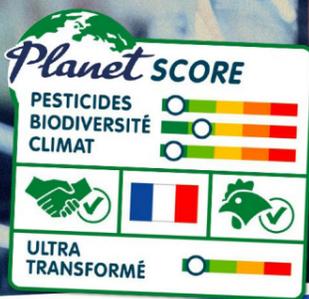
Festival Alimenterre

Du 15 octobre au 30 novembre

Festival autour des thématiques de l'alimentation et du développement durable via une sélection de films documentaires.

Les films sont projetés dans plusieurs cinémas mayennais à Laval, Erné, Evron, Mayenne et Château-Gontier.

Plus d'infos : www.alimenterre.org



LE PLANET SCORE C'EST QUOI ?

Le Planet SCORE est une méthodologie indépendante et transparente destinée à l'étiquetage environnemental des aliments.

IL INCLUT LES IMPACTS SUR LA TOTALITÉ DU CYCLE DE VIE DES ALIMENTS :

- Production
- Emballage
- Énergie
- Transport

*sources : www.planet-score.org

494 produits à marque Biocoop évalués au Planet Score

Biocoop est la 1^{ère} enseigne de distribution à évaluer ses produits et les résultats sont très positifs. Ils soulignent l'avance de Biocoop en matière de transition écologique, d'économie sociale et solidaire et d'alimentation bio exigeante.

Le Planet Score est une étiquette totalement indépendante et exigeante qui vise à lutter contre le greenwashing en informant le consommateur en toute transparence sur plusieurs aspects de la fabrication du produit : de l'impact sur l'environnement et le climat à la qualité du produit en termes d'ultra-transformation en passant par la répartition équitable de la valeur et les conditions d'élevage.

REMISE ETUDIANTE

**-5%
SUR
TOUT
LE MAGASIN**

*Sur présentation d'une carte étudiante en cours de validité en magasin.
Hors produits en promotion et prix bloqués.
Offre non cumulable avec la remise sociétaire.

Manger bio, c'est possible !

Mayenne Bio Soleil s'engage pour rendre la bio accessible toute l'année, pour tous.

Nos magasins offrent une remise de 5%* sur l'ensemble des produits à tous les étudiants et valable toute l'année.

Comment ça fonctionne ?

Présentez une carte étudiante en cours de validité et bénéficiez de la remise étudiante de 5%* dans nos magasins Biocoop Mayenne Bio Soleil.

Cette offre est valable dans les magasins de Laval Ouest, Saint-Berthevin, Laval Est, Mayenne et Château-Gontier.

* hors promotion et prix bloqués. Non cumulable avec la remise sociétaire.

LA LECTURE DU MOMENT

LA GARDIENNE DU GRENIER - ORIANE LASSUS



Plecota est une petite chauve-souris vivant paisiblement avec sa famille dans un grenier douillet... L'hiver arrive et toute la colonie s'envole rejoindre son refuge d'hibernation mais Plecota se perd. Elle est recueillie par de sympathiques musaraignes puis par les humains qui vivent dans son ancienne maison.

Ce nouveau refuge est menacé par la construction d'une route !

Plecota devra mener un dur combat et chercher du renfort autour d'elle.

Oriane Lassus nous embarque dans une aventure autant rocambolesque que colorée, teintée de questions écologiques.

Au travers des rencontres de Plecota, nous découvrons le mode de vie des petits animaux de la campagne qui s'uniront pour défendre une cause commune.

Une entraide étonnante entre voisins que tout devrait opposer.