

# Le Brin de Soleil

Été 2021 // N°54

Le journal trimestriel de votre coopérative Mayenne Bio Soleil



édito

## Où étiez-vous le 15 juin à 20h00 ?

Il est peu probable que vous ayez été présents à l'Assemblée Générale (AG) de Mayenne Bio soleil. En effet, 45 coopérateurs participaient dont 24 par visio-conférence (26 salariés et 19 clients). Le contexte sanitaire et le vote par voie postale expliquent en partie cette faible participation. Mais ne nous voilons pas la face, les coopérateurs engagés dans la vie démocratique de notre coopérative sont peu nombreux.

Lors de l'AG, il y a eu bien sûr le rapport d'activité (que vous aviez pu lire avant l'AG : l'avez-vous fait ?) ou l'approbation des comptes. Ce soir-là, nous avons aussi modifié nos statuts pour permettre le vote numérique. Lors de cette AG, le bilan de notre première révision coopérative nous a été présenté. Ce bilan nous donne des pistes pour faire évoluer notre coopérative. Il insiste sur votre double qualité : « coopérateur-client », « coopérateur-fournisseuse », « coopérateur-salarié ».

A ce titre, vous pouvez prendre part à la

**Elise Camut - Présidente du Conseil de Surveillance**

vie de notre coopérative en votant aux AG. Au quotidien vous pouvez donner votre avis, participer aux animations, être force de proposition ...

Je remercie les coopérateurs qui nous ont accordé du temps le 16 juin. Plusieurs interventions ont touché à des questions de fond : comment développer la vie coopérative ? Quelles relations entre Mayenne Bio Soleil et ses partenaires ? Financement de quelles structures ? Pourquoi ? Nous aimerions avoir votre avis sur ces questions. A cet effet, nous avons mis en place des commissions auxquelles vous pouvez participer. Leur liste va être mise à disposition dans la page « coopérative » de notre site internet.

En effet, cette page « coopérative » va être enrichie, avec par exemple les questions posées à l'AG, les résultats des votes ...

Souhaitant vous retrouver prochainement pour échanger, partager... ou au plus tard dans un an, lors de l'AG 2022 !

## Sommaire

- [P.2](#) **La vie de la coopérative**
- [P.4](#) **On en parle?**
- [P.6](#) **Produits bio et bons**
- [P.7](#) **Zoom sur**
- [P.8](#) **De la fourche à l'assiette**
- [P.10](#) **Biocoop News**
- [P.11](#) **Planète Bio**
- [P.12](#) **Le coin des sociétaires**

# La vie de la Coopérative

## Des recettes pour le moins houblonnées ...

Avez- vous déjà essayé de préparer un gaspacho, un aro blanco, une tartinade végétale ou encore une tuile dentelle à partir d'une bière paysanne ?

C'est le parti pris pour les prochaines vidéos tutos de la coopérative. Ces recettes sont le fruit de la rencontre entre Gaël de «Les Ateliers du Panda» et de Jean-François Guihery de «la brasserie de l'Arborescence».

Vous pouvez retrouver les vidéos des recettes ainsi qu'une vidéo de présentation de la brasserie de l'Arborescence sur nos pages Facebook, Instagram et Youtube.



## La reprise des événements de nos partenaires.

Le samedi 12 juin dernier se déroulait la cinquième édition du May Etik Trail.

Cet événement est soutenu par Mayenne Bio Soleil pour sa démarche 100% écologique. Au départ de Saint-Jean-Sur-Mayenne, 500 coureurs se sont répartis sur les quatre courses nature chronométrées de 7 km, de 12 km, de 25 km et de 50 km.



**La fin des bouteilles en plastique pour le festival «Un singe en été» !**

Le festival a décidé de ne plus mettre à disposition de bouteilles en plastique à usage unique pour les techniciens et artistes. Mayenne Bio Soleil soutient cette démarche en participant à l'achat des gourdes réutilisables.

## Ciné - Bambin - Atmosphères 53

Retour en images sur le «Ciné - Bambin» organisé le samedi 12 juin par l'association Atmosphères 53. Atmosphères 53 a proposé une séance sur l'alimentation en partenariat avec le Civam Bio 53 pour la documentation. Mayenne Bio Soleil est partenaire de l'événement et a offert un goûter 100% Bio aux enfants .



## Isabelle GOULAY

### Isabelle, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Native de Saint Malo, j'ai habité au bord de la mer jusqu'en 1996 où je suis arrivée en Mayenne.

Je travaille dans le commerce depuis une trentaine d'années dans le domaine de l'alimentaire et le bricolage et avec une petite expérience dans le secrétariat médical. Je suis partie d'un bac comptabilité et j'ai trouvé une expérience dans le commerce puis, de fil en aiguille j'y suis restée.

J'ai une passion, ce sont les animaux principalement les chiens.

### Isabelle GOULAY

Vendeuse conseil //  
rayon épicerie  
sur le magasin Laval Ouest

Salariée depuis 2007



### Quelles sont les raisons qui t'ont fait rejoindre Mayenne Bio Soleil ?

Je suis arrivée tout à fait par hasard dans la coopérative Mayenne Bio Soleil, il y a bientôt 14 ans. J'ai commencé par un poste en interim et je ne connaissais pas le domaine du bio. J'ai découvert petit à petit ce domaine et je me suis immédiatement intéressée aux produits. Certains rayons m'attiraient, comme celui des huiles, il y a tellement de choses différentes par rapport à ce que je connaissais.

### Tu ne connaissais pas Biocoop ?

Non, j'ai appris à découvrir les valeurs de Biocoop puisque je ne connaissais pas le réseau. L'éthique Biocoop, la proximité avec les producteurs, des fournisseurs et des produits que nous trouvons en magasin.

J'ai trouvé que c'était quelque chose d'important et de très intéressant à découvrir. J'ai apprécié la qualité et le goût des produits, qui n'a rien à voir avec ce que je pouvais consommer auparavant. Cela m'a appris à re-gouter les produits.

### Tu as une mission pour l'ensemble de la coopérative ?

Une fois par semaine, je travaille en lien avec l'acheteur de la coopérative sur les fiches articles. Une fiche article décrit l'ensemble des caractéristiques d'un produit (nom, prix, fournisseur, conditionnement ...).

Ma mission implique de m'occuper de la création des fiches articles et de leurs mises à jour ou sur le moindre changement pouvant intervenir sur la fiche d'un produit. Par exemple, j'effectue des mises à jours tarifaires sur les fiches articles de produits en promotion pendant une période donnée.

## Ton produit coup de cœur ?

### Chocolat au lait praliné.

Toutes les semaines je prend une petite tablette pralinée. Je l'ai même fait découvrir à certains collègues et clients.





**Tendre vers une bonne gestion de nos déchets est une préoccupation pour notre coopérative. Nous essayons au quotidien de nous améliorer pour toujours réduire nos déchets et valoriser au maximum ce qu'il nous reste.**

**Depuis l'été dernier, le magasin de Laval Est a participé à un test pour valoriser ses Biodéchets.**

## Un Biodéchet, de quoi parle-t-on ?

Les biodéchets correspondent aux déchets organiques issus de ressources naturelles végétales ou animales. Ils correspondent à l'ensemble des fruits et légumes mais aussi de la viande et du poisson impropre à la consommation humaine. On les appelle «putrescibles» ou «fermentescibles» car ils ont la capacité de «pourrir» et peuvent être valorisés.

## Quel traitement ?

Aujourd'hui le traitement des biodéchets est linéaire, ils sont collectés au même titre qu'un déchet industriel banal et sont incinérés avec les plastiques, les emballages etc... Les biodéchets sont composés essentiellement d'eau et de matière organique. Le fait de les transporter avec les

# La gestion des Biodéchets.

ordures ménagères sur de longues distances pour les brûler ou les enfouir a un triple impact :

- 1 Il y aura une consommation d'énergie importante pour une matière qui représente peu de valeur.
- 2 Les matières organiques ne retournent pas au sol et ne sont pas valorisées.
- 3 Cela encombre des centres d'enfouissement ou d'incinération.

Un tiers de nos déchets contenus dans nos poubelles sont des biodéchets qui peuvent aujourd'hui être valorisés et transformés en énergie verte.

En valorisant les biodéchets nous pouvons avoir un cercle vertueux où les biodéchets sont collectés pour

les emmener jusqu'à un méthaniseur qui produira de l'électricité, du biogaz et de la chaleur.

La loi de transition énergétique, validée par l'Union Européenne, a fixé un objectif de généralisation du tri à la source pour le 31 décembre 2023. Cette loi obligera toutes les entreprises produisant plus de 5 tonnes de biodéchets par an à trouver une solution leur permettant de ne pas jeter ses biodéchets dans les ordures ménagères résiduelles.

A partir de 2025 tous les petits professionnels (ex : restaurateurs) et particuliers devront avoir trouvé une solution pour sortir leurs biodéchets de leurs poubelles.

# La collecte de biodéchets dans nos magasins, comment ça fonctionne ?

Tous les jours au rayon fruits et légumes, nos vendeurs se préparent et veillent à la qualité de leur rayon. Pour cela, ils trient les légumes à la recherche des produits abîmés, les rafraîchissent si besoin, font des découpes pour une meilleure présentation, en mettent certains en promotion et isolent ceux qui ne sont plus vendables.

Les fruits et légumes non comestibles, c'est à dire ceux en fin de vie ou les épluchures, sont considérés comme «biodéchets». C'est pourquoi, nous avons mis en place depuis l'été dernier un test pour collecter ces biodéchets avec l'entreprise AlterServices sur le magasin de Laval Est.

Tous les jours, l'équipe fruits et légumes remplit de biodéchets des seaux qui seront collectés chaque semaine par l'équipe d'AlterServices. Entre fin août et fin décembre, presque deux tonnes de biodéchets ont été collectés. Les déchets sont ensuite transportés vers une installation mayennaise qui les transformera en compost ou les méthanisera.



## Qu'est-ce qu'un méthaniseur ?

Il existe aujourd'hui différents moyens pour valoriser les biodéchets. Le plus connu étant le compostage que l'on peut retrouver au fond de nos jardins mais il existe d'autres méthodes comme la méthanisation qui permet de valoriser au maximum les déchets en énergie.

Pour vous donner une image, un méthaniseur est une sorte de gros estomac qui doit manger équilibré pour bien fonctionner. C'est-à-dire que l'apport en biodéchets doit être varié pour que la transformation en énergie soit la plus efficace possible.

Comment ça fonctionne ?

Le principe de méthanisation est un procédé complexe. Pour faire simple, les déchets organiques sont broyés puis injectés dans une cuve cylindrique et hermétique que l'on appelle « digesteur » ou « méthaniseur » dans laquelle ces biodéchets sont soumis à l'action de micro-organismes (bactéries) qui entraînent la décomposition de ces aliments.

Ce changement d'état entraîne une montée en température de la cuve et permet de produire du biogaz.

Le biogaz produit pourra ainsi servir à la création d'électricité verte ou de chaleur pour les habitations. Il pourra également être transformé en gaz de ville ou en carburant pour voitures.

Après 2 à 3 mois de procédé, une terre appelée digestat sort de la cuve. Ce digestat servira de fertilisant naturel pour les agriculteurs.



Depuis 2 ans, AlterServices mène un projet de collecte de biodéchets auprès des petits producteurs de déchets alimentaires et effectue ces collectes par des salariés en insertion professionnelle.

Cette association de l'Economie Sociale et Solidaire d'insertion a pour but de collecter ces biodéchets localement afin de favoriser les circuits courts et transformer ces déchets via un compost ou un méthaniseur.

Voici comment fonctionne la structure :

Implantée à Saint-Berthevin, AlterAvenir a pour rôle de coordonner les activités ainsi que la mission sociale des 3 entreprises que sont AlternaTri, AlterCité et AlterServices.

Structure d'insertion professionnelle par l'activité économique, AlterAvenir s'est donnée comme objectif d'amener les demandeurs d'emploi de longue durée vers un emploi durable.

Des formations sont proposées aux candidats afin d'enrichir leur expérience professionnelle et les accompagner progressivement dans leur retour à la vie active.

□ AlternaTri : assure sa mission sociale par le biais d'une activité économique de collecte et de valorisation du papier et du carton.

□ AlterCité : propose des services d'entretien et de nettoyage des différents espaces verts en zone urbaine.

□ AlterServices : assure le retrait et la gestion d'encombrants ainsi que les collectes de papiers carton et pilote le projet collecte biodéchets.



Plus d'infos sur [www.alteravenir.org](http://www.alteravenir.org)  
Tél : 02 43 69 89 02

# Produits bio et bons

## La sélection d'été

### Lingerie menstruelle Made in France !

Les culottes et shortys menstruels de LEMAHIEU sont composés de fibre de coton issu de l'agriculture biologique et certifiés GOTS. Toutes substances nocives ou toxiques sont interdites dans leur élaboration.

Tout est fait à la main dans une manufacture en France : Création, tricotage, coupe, confection, contrôle qualité et expédition.



## Focus sur le melon !



Fruit d'une plante potagère annuelle et rampante de la famille des cucurbitacées, le melon est un fruit d'été, de juillet à septembre. Il est originaire d'Afrique tropicale et australe comme la pastèque.

Le melon est un fruit riche en eau et moyennement calorique. Les variétés de melon à chair orangée sont riches en carotène (ou provitamine A). C'est un des fruits qui en contient le plus avec l'abricot et la mangue. Autre intérêt, sa richesse en minéraux (surtout le potassium) et en oligo-éléments. La pastèque, elle est moins riche en vitamines et minéraux est aussi moins calorique que le melon.

Recette facile, fraîche et estivale :

Le melon s'associe facilement et peut être servi en salade composée avec de la pastèque, accompagné de fêta, de feuilles de menthe et d'un filet d'huile d'olive.



### Vin de printemps BACCHUS & COUTUMES

Découvrez une gamme jeune sans complexe qui aborde le savoir faire, l'art de vivre (Bacchus et Coutumes) avec une modernité dans son habillage.

Qu'il soit rouge, rosé ou blanc, ces vins sont portés sur le fruit, un régal.

### Capsule de café compostable

Profiter d'un café en capsules tout en respectant l'environnement est désormais possible. Les capsules Artisans du Monde sont les premières et uniques capsules 100% compostables dans votre compost, à la maison.

Dégustez un bon café 100% bio et équitable et déposez les capsules dans le bac à compost avec vos épluchures et autres déchets organiques. C'est simple, pratique, respectueux de l'environnement et des producteurs.

Ce café Pérou 100% Arabica est doux et équilibré avec des arômes fruités aux réminiscences de chocolat noir.



# Zoom sur

Notre produit star !

## LE CHOU RAVE



**David DELBAERE**  
Responsable secteur - Laval Est  
Référent fruits & légumes

De la famille des brassicacées, le chou-rave est une variété de chou au look atypique avec son bulbe de couleur vert pâle ou violet et avec de longues tiges.

Ce chou est cultivé comme une plante potagère pour la base de sa tige renflée et il peut être consommé quasiment toute l'année de mars à septembre.

### Son origine :

Le chou-rave est un légume ancien, il trouve son origine dans le bassin méditerranéen où les romains l'appelaient le «chou de Pompéi».

Délaissé de nos jours pour avoir été un aliment de guerre, il est très consommé en Europe centrale et en Asie.

### Comment le cuisiner ?

Son goût rappelle un peu celui de la courgette (avec un léger accent de chou).

On peut le déguster :

- 1 Cru en salade, râpé ou coupé en petit dés, il est rafraîchissant, croquant et apporte légèrement une note de chou. Mais aussi en bâtonnet pour l'apéritif, on le trempe dans une sauce de son choix.
- 2 Cuit, il se marie avec tous les légumes et son goût de chou s'atténue à la cuisson laissant apparaître un délicat goût de noisette. Les feuilles sont comestibles et se cuisinent comme les feuilles de betteraves ou d'épinards.

### Sa conservation :

Crus et frais, le chou rave débarrassé de ses feuilles se conserve, pendant une à deux semaines dans le bac à légumes. Ne le conservez pas trop longtemps, il risquerait de devenir filandreux et creux. Les feuilles sont à consommer plus rapidement afin de bien garder leur fraîcheur et leurs goût.

### Recette : Gratin de chou-rave au tofu fumé

#### Pour 2 personnes:

1 chou-rave  
100g de tofu fumé (ou lardon)  
100g de tomme de chèvre  
10 cl de crème liquide au soja  
2 cas de levure maltée

Éplucher le chou-rave et le détailler en rondelles fines.  
Cuire à la vapeur pendant 15 - 20 minutes.  
Trancher le tofu fumé et le fromage en fines lamelles.  
Dans un petit plat à gratin, répartir la moitié du chou-rave.  
Recouvrir avec le tofu fumé et la moitié du fromage.  
Ajouter un peu de crème.  
Couvrir avec le restant de chou-rave et de fromage.  
Terminer avec la crème et la levure maltée.  
Enfourner à 180 °C pendant 20 minutes.



# De la fourche à l'assiette

## Le portrait du jour



## Au champ des Mézanges

Installé depuis décembre 2020 à la Bazouge-des-Alleux, Urbain propose des légumes frais de saison, cultivés avec des pratiques agronomiques durables en agriculture biologique.

La ferme est en dernière année de conversion à l'agriculture Biologique.

## Urbain, peux-tu te présenter ?

Je suis issu d'une formation agricole avec un BTS gestion agricole et une licence en agronomie et conservation des sols. J'étais dans un premier temps dans la grande culture, dans l'élevage en BTS, mais je me suis rapidement intéressé au maraîchage. J'aime la production légumière pour sa diversité de travail et pour l'agronomie. J'ai toujours été passionné par l'agronomie et le végétal, je passe la plupart de mon temps libre à la taille des arbres.

J'ai commencé à préparer mon projet d'installation il y a 3-4 ans. Pour cela, j'ai effectué 4 saisons de maraîchage dont une au Canada et la dernière en Mayenne chez Christophe Asseray. Mon projet a été pensé pour pouvoir être sur une petite exploitation et de vivre de mes ventes en direct. J'aime bien tout faire de la production à la vente et bricoler. C'est l'intérêt de mon métier d'agriculteur, on ne s'ennuie jamais.

## Peux-tu nous parler de ta ferme ?

Nous sommes ici sur un terrain familial. J'ai racheté l'habitation de mon grand père et les terres autour de la maison sont celles où mes parents mettaient leurs vaches. Comme les terres étaient des prairies, cela m'a permis de lancer la conversion de la ferme rapidement. La proximité avec la ferme de mes parents est très pratique, cela me permet d'avoir de l'aide et du matériel au quotidien ce qui est très pratique pour démarrer.

La ferme est installée sur 4 hectares avec un petit hectare de maraîchage et 4 serres. Je me suis installé en décembre et ai attaqué mes premiers semis en mars.

L'objectif est d'avoir une production très diversifiée tout au long de l'année pour avoir une gamme large de légumes.



## Ton lien avec Mayenne Bio Soleil ?

Lors de ma dernière saison de maraîchage, Christophe Asseray m'a présenté au réseau bio mayennais. Le Civam Bio 53 a parlé de mon projet d'installation à la coopérative Mayenne Bio Soleil.

J'ai ensuite été invité à participer à des réunions de planification de commandes de légumes organisées par Mayenne Bio Soleil. Ces réunions m'ont permis de me positionner sur la vente des certains légumes à la coopérative et ainsi pouvoir diversifier mes débouchés de vente et de valoriser ma production.

Vous pouvez retrouver les produits d'Urbain dans les magasins de Laval et de Mayenne.

## Les produits locaux

### Le Fournil de l'arc en ciel

Arrivé dans nos magasins depuis le mois de juin dernier, le fournil de l'arc en ciel fait parti du GAEC «Arc en Ciel» qui produit le célèbre gouda mayennais. Lancé en 2018, l'atelier boulangerie produit toute une gamme de pains au levain «du grain au pain». Toutes les céréales sont cultivées, récoltées et moulues à la ferme et bien évidemment certifiées en agriculture biologique.



### De l'herbe aux fromages

Depuis le début de l'année il y a eu des changements d'exploitants au GAEC «de l'herbe aux fromages». En effet, Joël Gernot et Marie-Agnès Decaux transmettent l'exploitation à Lucille Besson et Maxime Challetton.

Pas d'inquiétude, vous retrouverez le fameux «pâturin» et la tomme de vache dans le magasin de Mayenne et les magasins Lavallois.

Nous souhaitons à Joël et Marie-Agnès une très bonne retraite et une très bonne reprise à la relève.

### Les savons de Raphaël !

Afin de revenir à des valeurs essentielles, Florence Ankri a développé une gamme de savons en saponification à froid pour préserver la qualité des huiles.... Tous ses produits sont naturels, en majorité bio et végan, non testés sur les animaux.

Une gamme qui permet une approche de la cosmétique plus respectueuse de l'être humain et de son environnement.

Les savons sont sans emballage, ont une base 100% bio ou issus de produits naturels et sont fabriqués à la main dans l'atelier de Mayenne. Pour travailler sa gamme Florence utilise au maximum des produits locaux: huile de chanvre bio, miel bio, lait de chèvre ou brebis bio, spiruline.

Retrouvez cette gamme de produits originaux dans nos 4 magasins.



### Noyeraie de St Germain !



Lorsqu' Emmanuel de Richecour et son épouse ont acheté leur maison, ils n'imaginaient pas acquérir plus tard 12 hectares supplémentaires pour accéder à la rivière. Très vite, il décide de planter des arbres.

En 1995, sur huit hectares, Emmanuel de Richecour a planté 800 noyers "communs" ou "sauvages" pour la production de bois. Au bout de 15 à 20 ans, lors de son départ à la retraite, les noyés ont commencé à donner des noix. La noyeraie passera en bio en 2012

Les noix proviennent d'arbres non greffés, non traités, offrant une noix d'une grande variété de goûts et de formes. Les noyers ne sont ni irrigués en été, ni secoués lors du ramassage, pour que la noix prenne tout son temps pour sécher naturellement dans l'arbre.

Une fois ramassées à la main, les noix ne seront ni lavées, ni séchées artificiellement, elles continueront de sécher, dans un séchoir, sur des clés de séchages, dans un courant d'air naturel afin d'obtenir le meilleur de leur goût.



Retrouvez les noix d' Emmanuel dans les magasins de Mayenne et de Laval.

# Biocoop News

## Les infos du réseau

### Chasse active aux émissions de CO2.

La coopérative BIOCOOP SA souhaite atteindre le même niveau d'exigence dans sa logistique que dans le choix de ses produits. Sur toute la chaîne, des actions sont engagées en vue de réduire durablement l'empreinte écologique.

Maillon stratégique et transversal, la logistique poursuit son évolution vers des pratiques plus vertueuses, moins émettrices de gaz à effet de serre et dépendantes des énergies fossiles. «En lien avec ses valeurs, Biocoop a souhaité très tôt, maîtriser son empreinte écologique, explique Séverine Lebreton, administratrice référente de la supply chain. Ces dernières années, nous avons modernisé nos quatre plateformes, toutes alimentées en énergie renouvelables par Enercoop. Ecoconstruites selon le niveau Excellence du standard Haute qualité environnementale, elles sont labellisées ISO 14001, ISO 26000 niveaux Excellence et Bio entreprise durable».

Via des livraisons assurées par la Société de transport Biocoop, ces quatre plateformes approvisionnent 80% des rayons des magasins à travers la France. Dans une logique de réduction drastique des émissions de CO2, sa flotte de camion roulant aux énergies fossiles est progressivement renouvelée par des véhicules gaz-biogaz.

Grâce à des partenariats, deux stations de biogaz sont en cours d'installation sur les plateformes Sud-Ouest et Grand-Ouest. Les conducteurs ont tous été formés à l'écoconduite et aux éco pratiques spécifiques au transport frigorifique. «En adaptant leur conduite, la consommation de carburant baisse et les émissions sont réduites, précise Séverine. Nous voulons intensifier aussi l'optimisation de nos camions, afin qu'ils ne voyagent jamais à vide. Sur le chemin du retour de leur livraison, les conducteurs s'arrêtent chez nos fournisseurs et ramènent des produits sur les plateformes». Une réflexion est également engagée sur le zéro déchet et la gestion des emballages.

Autres acteurs clés de cette logistique plus vertueuse: les magasins !

Dans les points de vente volontaires, le projet Efficience logistique vise à supprimer les aller-retours. Nos magasins mayennais sont volontaires sur cette démarche et s'organisent pour réduire le nombre hebdomadaire de livraisons. Si tout le monde s'engage dans cette démarche, pas moins de 600 000 kilomètres seront économisés chaque année !



## BIOCOOP AUJOURD'HUI



Réseau de  
DISTRIBUTION DE  
**700**  
POINTS DE VENTE

**100%**   
Bio et de saison



**15%**  
DE PRODUITS  
LOCAUX



**34%**  
DE L'OFFRE EN VRAC



**80%**  
de l'offre  
ORIGINE FRANCE



**25%**  
COMMERCE  
équitable



### Quand on parle de «tomates anciennes», de quoi parle t'on ?

Les tomates dites anciennes sont issues de graines dites «de lignées pures», «anciennes» ou «variété de population». Elles sont donc issues de variétés dont les caractères morphologique et physiologiques sont variés. Leur grande diversité génétique leur permet de s'adapter à l'environnement en perpétuel changement. Leur particularité est de ne pas être hybride, il est possible de récolter leurs semences pour les semer années après années (contrairement aux semences dites hybrides). Pas besoin d'en racheter chaque année, il suffit de récolter les graines pour la prochaine édition.

### Qui sont - elles ?

#### **Cœur de bœuf** dite «cuor di bue»

Très charnue, elle est molle à maturité. Elle possède peu de pépins et est très savoureuse, légèrement sucrée. On la déguste en salade, gaspacho, farcie, mais aussi on peut la couper en tranche épaisse pour la plancher ou la poêler.



#### **Cornu des Andes** ou andine cornue

Rustique à la forme allongée, elle contient peu de graines. C'est une tomate avec une chair ferme, juteuse, sans acidité, douce, très digeste et parfumée. Elle fait souvent le délice des enfant qui adorent la déguster en la tenant comme un cornet !

#### **Rose de Berne**

De couleur rose et pas tout à fait ronde, elle a une peau fine qui protège une chair très douce, sucrée et très juteuse !



#### **Green zebra**

C'est une tomate d'un vert vif aux éclats zébrés de soleil ! Sa chair est verte juteuse, dense, douce, légèrement acidulée, parfaite pour les salades !

#### **Ananas**

Cette tomate tient son nom de sa ressemblance avec une tranche d'ananas. Elle est sucrée et très juteuse et ne possède que peu de graines. Son goût sans pareil en fait une tomate à déguster en salade.



# Le coin des sociétaires

## Vos témoignages

# ATMOSPHÈRES 53

LE CINÉMA EN MAYENNE



**Mayenne Bio Soleil est partenaire de la programmation jeune public aux cinémas de Château-Gontier et de Gorron.**



*Ces séances, adaptées aux 3-6 ans, sont des programmes de courts-métrages de moins d'une heure autour de thématiques diverses comme la préservation de l'environnement.*

*Pour poursuivre la séance, les projections sont accompagnées d'un goûter offert par notre coopérative.*

*Ces temps permettent de prolonger la séance par des échanges autour des films et du cinéma tout en grignotant des gourmandises bio et locales, comme on les aime !*

Association d'éducation populaire, l'association Atmosphères 53 s'est constituée à Mayenne en 1989. Elle a pour raison la promotion du cinéma. Intervenant dans l'ensemble du département et compte près de 300 adhérents.

Atmosphères 53 choisit et défend des films très divers de par leur genre, leur origine, leur style ... parce que pour elle la circulation des œuvres et des artistes et l'ouverture à des cinématographies d'ici et d'ailleurs, d'hier et d'aujourd'hui sont autant de remparts contre l'uniformisation des œuvres et des goûts. Chaque année, ce sont quelques 250 films que l'association défend sur les écrans mayennais.

L'association s'inscrit dans une démarche d'action culturelle cinématographique, en travaillant en direction du public dans sa grande diversité (urbain, rural, écolier, collégien, lycéen, étudiant, personne âgée, détenu ...), et en mettant en œuvre des partenariats qui enrichissent son projet par une approche thématique et/ou territoriale.

Atmosphères 53 tient à l'accompagnement des films qu'elle choisit. Créer des rencontres entre le public et des invités venus parler de films (réalisateurs, critiques, acteurs ...) est une raison d'être des temps forts organisés au cours de l'année tels que «Les reflets du Cinéma» ou «Les rencontres cinéma».

Atmosphères 53 défend également la diversité du parc de salles de cinéma en Mayenne. Chaque l'association génère plus 60 000 entrées pour les salles de cinéma de la Mayenne, soit entre 8 et 10% des entrées totales en Mayenne.

Plus d'information sur [www.atmospheres53.org](http://www.atmospheres53.org)

## Contact

**Biocoop Mayenne Bio Soleil**  
21, rue Ferdinand Buisson - 53810 Changé  
Tél : 02 43 65 16 93  
Mail : [com@biocoop53.fr](mailto:com@biocoop53.fr)  
Site web : [mayennebiosoleil.biocoop.net](http://mayennebiosoleil.biocoop.net)  
Facebook : Biocoop Mayenne Bio Soleil

**biocoop**  
Mayenne  
Bio Soleil

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

**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

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

Directrice de publication : Delphine Pellerin  
Rédaction et mise en page : Benjamin Pottier  
Impression encres végétales sur papier recyclé  
Imprimerie imprim'services, certifiée Imprim'vert  
Tirage à 1900 exemplaires