

Spécial
Fête de
fin d'année

**Un Noël festif, solidaire et local
les 21, 23 et 24 Décembre !**

En Décembre dans vos magasins

Dégustations • Producteurs locaux • Animations • Idées cadeaux



La coopérative vous souhaite de Joyeuses Fêtes !



biocoop

| Mayenne Bio Soleil



biocoop

| Mayenne
Bio Soleil

ÉDITO :

Développer l'agriculture biologique dans un esprit d'équité et de coopération, c'est l'objectif de notre coopérative tout au long de l'année. Cette période de fêtes nous rappelle que la sensibilisation, l'éducation et l'accès pour tous à des produits sains, respectueux des hommes et de la terre est une priorité. C'est pourquoi, nous nous engageons à proposer un **Noël festif, convivial et solidaire** dans nos magasins.

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*). Décorés pour l'occasion, vos magasins prendront des airs de fêtes : **dégustations, jeux du calendrier de l'Avent, animations et rencontres avec les producteurs locaux** vous attendent ! Découvrez également nos délicieux produits 100% bio (*voir p.4*) et n'oubliez pas de passer commande auprès des vendeurs pour vos volailles, huîtres ou bûches (*voir p.10*) !

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de retrouver les siens autour d'un bon repas. Pour vous donner des idées de recettes, participez à nos **ateliers cuisine** le Mercredi 11 ou Samedi 14 Décembre, animés par Céline Croissant de 42 Délices. Au programme, la réalisation d'une bûche de Noël crue et végétale (*voir p.8*) !

Et pour éviter la fatigue digestive, retrouvez les **bons conseils de notre naturopathe Marie-Paule** (*voir p.9*) !

Les **Samedi 21, Lundi 23 et Mardi 24 Décembre** vos magasins seront en fête ! Venez rencontrer nos équipes et nos producteurs locaux et profitez de dégustations, d'idées cadeaux...

Pour un Noël solidaire, du 1er au 24 Décembre, participez à notre **collecte de jouets** au profit du Secours Populaire.

Toute l'équipe de Mayenne Bio Soleil vous souhaite de Joyeuses Fêtes !

SOMMAIRE

L'agenda de Décembre.....	p.3
Nos produits de Fêtes.....	p.4
Cuisine.....	p.8
Conseil naturo.....	p.9
Le local.....	p.10
On en parle.....	p.12

L'agenda de Décembre

Collecte de jouets



Du 1er au 24 Décembre, Noël va rimer avec solidarité ! En partenariat avec le Secours Populaire de la Mayenne, venez déposer des jouets neufs ou en bon état dans le caddie mis à disposition à l'entrée de vos magasins !

Calendrier de l'Avent

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

Dégustations

Vous êtes plutôt sucré ou salé? En Décembre, dans vos magasins, il y en aura pour tous les goûts ! Venez dégustez nos produits festifs (chocolat, pain d'épice, fromage, panetone...) et succombez aux gourmandises des fêtes de fin d'année!

Atelier DIY

Animé par notre naturopathe, venez fabriquer et repartez avec votre crème nourrissante. En magasin le 11 (à Mayenne de 10h à 11h30), 13 (à Azé de 10h à 11h30), 18 (à Laval Ouest de 15h à 16h30) et 20 Décembre (à Laval Est de 15h à 16h30).

Sur inscription à : mp.changeon@biocoop53.fr
Tarif unique : 10€ (règlement par chèque)

Atelier Cuisine



Les Mercredi 11 et Samedi 14 Décembre, participez aux ateliers cuisine de Céline Croissant et découvrez comment réaliser une buche de Noël végétale et crue ! *Atelier en magasin, sur inscription.*

Tarif unique : 15€ (plus d'informations en page 8)

Les journées festives

Les Samedi 21, Lundi 23 et Mardi 24 Décembre vos magasins seront en fête ! Venez rencontrer nos équipes et nos producteurs locaux et profitez de dégustations, d'idées cadeaux...
(Samedi 21 de 9h à 19h, Lundi 23 de 9h30 à 19h et Mardi 24 de 9h30 à 17h)

Nos produits de Fêtes !

Les délices salés et sucrés du rayon Epicerie

Les boissons chaudes



Infusions et thés d'hiver

Pour les Fêtes, retrouvez toute une gamme de thé (vert, noir, blanc ou oolong), tisane et rooibos! Des saveurs rondes qui invitent à coconner comme la cannelle et la vanille ou des plus parfumées comme le cacao, le poivre noir ou la réglisse!

Le réconfort d'un chocolat chaud

La chocolaterie belge Belvas vous propose des gouttes au chocolat noir 85% vegan (origine Pérou et République Dominicaine) au sucre de coco à faire fondre dans du lait chaud (animal ou végétal) pour réaliser un chocolat chaud gourmand et onctueux. Pour la préparation : 3 gouttes pour 20 cl de lait chaud. Pour plus d'intensité, ajouter une 4^{ème} goutte !



Les panettones (spécialités italiennes de brioche) sont les stars des fêtes de fin d'année ! Nature, aux fruits secs, sans gluten, au chocolat ou végan, vous trouverez forcément celui qu'il vous faut !

Tendre et moelleux, le panettone est le gâteau idéal à partager en famille ou entre amis !

Les gourmandises sucrées

Du chocolat pour petits et grands !

Découvrez nos chocolats à offrir, ou pour se faire plaisir pour le réveillon. Escargots fourrés, mini-tablettes chocolat au lait, moulages au chocolat noir, assortiments et coffret de bouchés, pralinés, guimauves au chocolat, orangettes... Ce Noël, célébrez les gourmandises chocolatées sans culpabiliser avec nos cacaos et sucres 100% bio et issus du commerce équitable.



Les plaisirs salés

100% respectueux des animaux

Véritable alternative au foie gras, 100% végétal, le Faux Gras est une aubaine pour votre conscience et vos papilles! La recette originale de ce faux foie gras est élaborée à partir d'huile de coco, de champagne, de truffes et d'épices.

A toaster ou à intégrer à vos recettes.



Chaud les marrons !

Récoltées, pelées et cuites en France nos châtaignes peuvent être utilisées sous différentes formes (nature, en salade, en dessert, en accompagnement d'une viande, en garniture ou en farce). Fondez également de plaisir avec nos crèmes de marrons !

Nos produits de Fêtes !

Les mets du rayon Frais

Les produits de la mer

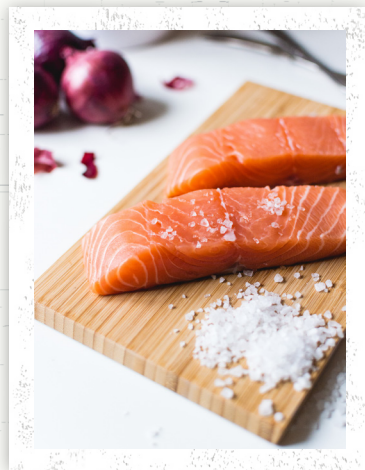
Saumons et truites fumées

Le saumon et la truite sont les stars des fêtes! En pavé, fumé à l'ancienne ou au poivre, tous nos poissons sont issus de l'aquaculture certifiée bio.

Nous proposons deux types de pêches, plus respectueuses de l'environnement, du bien-être animal et du consommateur : l'élevage, et les poissons sauvages.

Le **poisson d'élevage** bio permet de pallier à la pénurie de certaines espèces. Les poissons grandissent dans des cages flottantes en mer, en rivières détournées ou en lac. Leur croissance lente garantit des chairs goûteuses et moelleuses.

Pour échapper à la pêche industrielle, Biocoop a défini des règles strictes concernant la **pêche de poissons sauvages** : pas d'espèces menacées (comme le saumon par exemple), des pêches artisanales et saisonnières, du matériel défini selon le type de poisson et des zones de pêches définies.



Les plateaux de fromages

Pour les fêtes, nos fromages vont vous faire fondre !

Commandez votre plateau de fromage parmi nos 3 propositions : Le «**classique**» à partir de 19.90 €, le «**100% local**» à partir de 24.90 € ou le «**Gourmand**» à partir de 29.90 €.

Les fromages sont servis sur des ardoises. Les prix indiqués correspondent à un plateau de fromages pour 6-8 personnes.

Pour changer, accompagner vos fromages d'une confiture, d'un confit d'oignon ou d'un tartare d'algue !



Les coffrets cadeaux

Coffret «à faire soi-même !»



Idéal pour se lancer dans la fabrication de cosmétiques fait maison en toute sérénité laissez vous séduire par le coffret solide Do it Yourself pour réaliser 2 savons et 2 shampoings solides !

Accessoires inclus : 1 moule de fabrication, 1 fouet, 1 paire de gants, 1 guide la cosmétique DIY avec recettes.

Coffrets aromathérapie

Pour faire découvrir les huiles essentielles, offrez : un «coffret relax», pour retrouver calme et sérénité (avec HE de citron distillé, de lavande fine et d'orange douce) ou un «coffret hiver tranquille», pour traverser l'hiver en toute sérénité (avec HE d'eucalyptus globulus, de ravinstare et de tea tree)



Les diffuseurs



Pour assainir une pièce ou créer une ambiance relaxante, découvrez nos diffuseurs d'huiles essentielles !

Sous l'effet d'ondes ultrasons qui émettent des vibrations imperceptibles, les huiles essentielles versées dans l'eau sont dispersées en microparticules sous forme d'une brume aromatique. Les très fines particules peuvent ainsi être absorbées par les voies respiratoires et exercer leurs bienfaits. Grâce à ses couleurs diffuses et changeantes, le diffuseur crée une ambiance douce et lumineuse dans votre intérieur.

Pain d'épices aux fruits confits

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 250g de miel
- 250g de farine de seigle
- 125ml de lait
- 1 citron
- 50g de cubes d'oranges confites (ou autres fruits confits)
- 2 cc de mélange à pain d'épices
- 1 sachet de poudre à lever
- 1/2 cc de bicarbonate alimentaire

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire chauffer le miel à feu doux avec le lait, sans laisser bouillir.
3. Préparer les zestes de citron.
4. Mélanger la farine avec la poudre à lever, le bicarbonate et les épices. Ajouter le lait au miel, les cubes d'oranges confites et les zestes de citron.
5. Verser la pâte dans un moule à cake préalablement graissé. Cuire pendant 15 min puis baisser la température à 150°C pendant 35 min (recouvrir de papier cuisson pour éviter que le pain d'épices ne sèche trop).



Atelier Cuisine



Animé par Céline Croissant de 42 Délices, vous réaliserez lors de cet atelier une bûche de Noël crue et végétale et un jus frais. Après l'atelier : la dégustation ! Chacun repartira avec la fiche-recette.

Atelier sur inscription à : com@biocoop53.fr ou par téléphone 07 56 00 23 53

Participation : 15€ / pers (règlement par chèque à envoyer par courrier au Pôle Administratif Mayenne Bio Soleil, 21 rue Ferdinand Buisson, 53810 Changé).
Validation de l'inscription à réception du paiement.

• Mercredi 11 Décembre

magasin de Laval Est de 10h à 12h
magasin d'Azé de 15h à 17h

• Samedi 14 Décembre

magasin de Laval Ouest de 10h à 12h
magasin de Mayenne de 15h à 17h

Mes conseils pour passer les fêtes en pleine forme!

Les fêtes de fin d'année approchent avec le plaisir de retrouver tous les siens autour d'une bonne table. Mais pour beaucoup d'entre nous, ces repas copieux se terminent souvent avec une **sensation de lourdeur** et de **fatigue digestive** bien désagréables.

Voici quelques propositions pour aider au mieux votre organisme :

- la veille, vous pouvez reposer le système digestif en effectuant une monodiète (pommes ou jus de légumes ou soupes...). C'est une période de repos avant le marathon des fêtes.
- le jour J, débutez le repas avec des crudités pour favoriser la fabrication des enzymes et lancer le processus de digestion.
- mastiquez bien pour aider le travail de digestion de votre corps ! De plus, vous mangerez en quantité moindre.
- diminuez les apports en protéines animales, les sauces trop riches et accompagnez-les avec des légumes riches en fibres, et éventuellement une petite part d'amidons : châtaigne, marron, patate douce.
- évitez de vous servir à nouveau !

Et le lendemain ? Pourquoi pas une nouvelle monodiète pour laisser le temps au corps de digérer ou un jeûne intermittent en sautant un ou plusieurs repas ! Favorisez l'élimination en effectuant une marche rapide d'une heure au minimum !

Un produit incontournable pour vous aider à bien digérer :

L'Élixir du suédois

Cet élixir dont la recette date du Moyen Age est composé de 59 plantes et racines amères. C'est un excellent dépuratif, un stimulant du transit intestinal et un grand tonique et stimulant.

Avant le repas, prenez une cuillerée à soupe de même qu'à la fin du repas !

Belles fêtes de fin d'année !



Marie-Paule Changeon
Naturopathe



Les glaces artisanales

Découvrez les délicieuses bûches glacées, les savoureux sorbets et les onctueuses crèmes glacées de nos producteurs locaux pour vos Fêtes de fin d'année !

Pensez à réserver vos bûches auprès d'un vendeur du rayon frais !



Mademoiselle Fayel

Installée à Argentré-du-Plessis sur la ferme familiale, Julie Lemesle réalise de délicieuses crèmes glacées à partir du lait de la ferme et de produits essentiellement locaux.

Ferme de la Grande Fontaine

Installé à La Bouëxière, Joachim, Cécile et Philippe Duté fabriquent leurs glaces avec le lait et la crème de la ferme comme une partie des fruits (mûres sauvages, cassis, coing etc.).

Les pâtisseries sans gluten

Fleur de Lupin

Laissez-vous séduire par les biscuits, les viennoiseries, les mignardises, les pâtisseries ou les bûches de nos producteurs Katya et Pierrick Nicolas de Fleur de Lupin.

Leurs pâtisseries sont fabriquées en Mayenne, à La Gravelle, majoritairement avec des produits locaux et sans gluten.

Leurs pâtisseries sont surgelées, vendues à l'unité, en boîte de 2 ou de 4 ou en gâteau à partager. Vous pouvez également commander des plateaux de mignardises pour vos repas de Fêtes !

Adressez-vous à un vendeur du rayon frais pour consulter le catalogue complet !

Pour les fondus de chocolat



Du chocolat 100% bio, transformé localement, pour les amateurs gourmands et gourmets avec nos producteurs «**Tentation Cacao**» et «**L'Atelier**»!

Découvrez une large gamme de chocolats ainsi que des créations uniques : tablettes, palets, mendiants, fruits secs caramélisés... Qu'ils soient au lait, praliné, noir ou blanc, succombez aux plaisirs subtils du cacao !

Les boissons locales



Trouver une boisson bio et locale pour les fêtes ne va pas être un casse-tête ! Dans vos magasins, découvrez les bières de la Brasserie association de Montflours «**La BAM**», de la Brasserie «**La Copo**» et de la «**Brasserie de l'Oudon**». Bières blondes, brunes, blanches, ambrées ou spéciale Noël, il y en aura pour tous les palais ! Et si vous avez envie de fruit, dégustez les jus de pomme et cidres de nos producteurs locaux : «**La Ferme de Cornesse**», «**Samuel Bernard**», «**Les Vergers de la Hanère**», «**Bioterre**» ou «**Le Gaec des Centaurées**».

En route vers le Zéro Déchet

Depuis 2016, Anaïs Froissard a développé une activité de création de textiles Zéro déchet : «**Couds Couds Lily**». Elle confectionne des accessoires du quotidien alternatifs aux produits jetables à partir de matériaux bio.

Elle confectionne : wrap, protection hygiénique lavable, essuie-tout, lingette, carré démaquillant, éponge, coussinet d'allaitement... Des idées cadeaux éthiques et responsables !





ON EN PARLE !

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

Les stars des fêtes : les fruits secs

Ce n'est pas un hasard si les fruits secs, véritables concentrés d'énergie et de calories, se retrouvent depuis des siècles dans maintes nourritures et traditions populaires. Délicieux mais surtout hautement nutritifs, ils apportent tonus et soleil à notre quotidien.

Réputés pour leur grande richesse en fibres, les fruits séchés (pruneaux, abricots, dattes, ananas, raisins, mangues...) apportent oligo-éléments, minéraux et vitamines et offrent des sucres variés facilement assimilables par l'organisme (fructose, saccharose, glucose).

Protégés par une coque ligneuse, les fruits oléagineux (amandes, arachides,

noisettes, noix (cajou, Brésil, macadamia, coco...), pignons, pistaches, sésames) sont secs à l'état naturel. Ils contiennent en moyenne 50% de lipides et regorgent de sels minéraux, oligo-éléments, vitamines B et E et fibres. Comme dans les huiles qui en sont extraites, les lipides des fruits secs sont bénéfiques car riches en acides gras insaturés.

Pour vos repas de fêtes de fin d'année, mettez les à l'honneur dans vos plats ou vos desserts ou confectionnez des corbeilles à offrir aux plus gourmands !

CONTACT

Tél : 02 43 65 16 93

Mail : com@biocoop53.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 : Julie Allemand
N°SIREN : 351247978 RCS Laval
Impression encres végétales sur papier PEFC
Imprimerie imprim'services
Tirage à 1600 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