

En Vie de Liens

la lettre d'info
de votre magasin
biocoop | En Vie Bio

#6

C'est l'été !

«Les Jardins de Grusse» de **Manu Kovarik** !
Rencontre avec un maraîcher paysan en biodynamie, acteur majeur de la bio jurassienne...
... à lire en page 2



Des tomates en février ?

Alors que notre climat nous fait des blagues et que la saison de certains fruits s'allonge, (des fraises en décembre...) certains opérateurs viennent de trouver une faille dans la réglementation bio qui leur permettrait de **produire toute l'année**. Il suffisait d'y penser, il n'y a qu'à chauffer les serres ! Jusqu'à présent, personne dans les producteurs historiques n'avait songé à **une telle ineptie**.

Et pour faire passer cette idée aux consommateurs attentifs, il suffit de raconter que **chauffer les serres** relocalise les productions au lieu de faire voyager les produits. Bref, du pétrole pour chauffer les serres ou pour faire rouler des camions, ce serait kifkif d'un point de vue émissions de gaz et particules fines, avec en prime des produits tous estampillés « locaux ». Si le nombre insuffisant de producteurs et l'inadéquation entre climat et production contraignent à faire voyager depuis l'Espagne ou l'Italie les produits indisponibles dans nos régions en début et en fin de saison, l'idée de produire hors saison sous serres chauffées ouvre une brèche qui permettrait aux opérateurs avides de s'emparer d'un marché qu'ils convoitent comme un Eldorado, et accessoirement de transformer nos paysages en océans de plastique. Sinon, on peut aussi manger des produits locaux et de saison, en cessant nos caprices de consommateurs gâtés !

Jérôme Berthault,
gérant du magasin

Le Guépier d'Europe est de retour en page 8

biocoop
| En Vie Bio



L'interview du mois

Manu Kovarik, maraîcher paysan en biodynamie à Grusse.



Manu Kovarik nous reçoit aux Jardins de Grusse par une belle journée de printemps. Acteur majeur de la bio jurassienne, fournisseur historique de Biocoop En Vie Bio, il évoque avec passion, humour et exigence son métier, ses engagements et ses projets. Extraits d'une rencontre ensoleillée.

- Alors voilà les Jardins de Grusse!

Ça représente quelle surface de culture ?

- Il y a en tout 4 ha de terrain. Sur 2 ha on cultive des légumes comme poireaux, choux, salades, poivrons ou encore tomates, ail et courgettes. Il y aussi des plantes aromatiques : sarriette, hysope, thym ou basilic. Un peu plus loin on trouve les arbres fruitiers et les cassissiers, framboisiers, avec les ruches qui pollinisent...

« On n'exploite pas la terre, on la soigne »

- Et les 2 ha restants ?

- Les autres parcelles sont au repos! On y sème des plantes qui régénèrent le sol comme par exemple le trèfle qui enrichit naturellement en azote ou l'avoine. On fait des rotations de 8 ans qui permettent au sol de ne pas s'appauvrir : 3 ans d'engrais verts et 5 ans de légumes. Je pense qu'on n'exploite pas la terre, on la soigne. Bien sûr c'est une ressource, elle nous nourrit mais elle est telle-

ment fragile que l'action humaine peut vite la détruire.

- Tu travailles en biodynamie ; c'est une des caractéristiques de cette démarche, les rotations ?

- Oui, entre autres. En biodynamie on n'est pas dans l'idée de changer de terre dès qu'elle ne donne plus. On produit en respectant les équilibres naturels et on n'est pas dans une recherche de rentabilité à outrance... On essaie de protéger les ressources en eau, on utilise des engrais vraiment verts et du fumier ou de la fiente... Et ça fait



beaucoup de boulot, d'où le fait qu'on emploie 70 % de main d'œuvre en plus par rapport à l'agriculture conventionnelle. Tu vois cette serre ? C'est notre pépinière où on fait

pousser tous nos plants, ça requiert une attention et un soin pas croyables...

- D'où viennent tes semences ?

- Les graines sont produites sur la ferme ou échangées avec des collègues de la région, on n'achète rien. Les semences, c'est la base ! Si on respecte la plante, on va

« On emploie 70% de main d'œuvre en plus par rapport à l'agriculture conventionnelle »



vers quelque chose de sain et qui s'adapte au terrain, au climat et avec du goût ! Contrairement à la manipulation hybride.

- Biocoop En Vie Bio soutient le GAB dont tu es l'un des administrateurs. En quoi consiste ton rôle ?

- Il y a beaucoup de missions ! Il y a 15 ans, nous étions 3 maraîchers bio dans le Jura, aujourd'hui une quarantaine sur 350 fermes bio ! Quel chemin parcouru en si peu de temps ! Le GAB permet d'accompagner les filières, de faire remonter

les besoins du terrain, d'aider les jeunes à s'installer, de se former au cadre

législatif. Par exemple, si tu veux un scoop, nous allons bientôt mettre en place la commercialisation de graines potagères bio jurassiennes... On organise aussi des journées sur les fermes entre pay- ▶



▶ sans maraîchers qui permettent la planification de la saison, l'échange de graines, le partage d'expérience. On se soutient mutuellement... -

Tu n'es pas dans un esprit de concurrence ?

- Pas du tout, au contraire ! Je prône un maillage sur le territoire le plus fin possible : il faut qu'il y ait des maraîchers dans presque tous les villages. Quand on voit la qualité qu'on obtient avec une agriculture vraiment respectueuse, on a tout à gagner à coopérer plutôt que se concurrencer. Et avec des intermé-



«Il faut qu'il y ait des maraîchers dans presque tous les villages»

diaires comme *Biocoop*, les marchés ou les cantines, on voit qu'on peut court-circuiter les grandes surfaces et leur productivisme destructeur...

- Ça rend optimiste de « cultiver son jardin » ?

(rires) - Oui, je crois ! Les raisons d'être positif ne manquent pas. Je suis depuis peu le « tuteur » de 2 jeunes maraîchers, Carole et Frédéric, qui élaborent leur projet d'installation au sein de la structure *Coopilote* en partenariat avec la commune de Val-Sonnette et la communauté de communes des Portes du Jura... Comme ils ne sont pas encore installés, ils n'ont pas d'aides agricoles, c'est donc très dur de débiter.

Grâce au dispositif « Espace test », je leur prête du terrain et partage avec eux mon expérience. Ils produisent déjà, d'ailleurs le mesclun du magasin *Biocoop*, c'est eux !

- Ça veut dire que tu vas leur transmettre « Les Jardins de Grusse » ?

- Non, pas forcément. Je compte bien travailler encore 15 ans ! Mais mon but n'est pas de produire toujours plus même si la demande augmente, je suis pour la

décroissance ! C'est vrai aussi que je souhaite à la fois me rendre plus disponible pour accompagner les nouveaux venus et ceux qui décident de passer en bio, et passer plus de temps à « comprendre » le jardin, à me sentir « en phase » avec lui.

- C'est à dire ?

- Il faut du temps pour comprendre la terre, ses rythmes saisonniers, me poser dans un cycle vertueux, en harmonie, en accord avec les éléments. Il faut savoir que quand tu fais du maraîchage, même bio, tu changes l'équilibre de l'écosystème et il faut petit à petit le retrouver. C'est ça, « comprendre » le jardin...

- Dernière question : les serres chauffées, tu en dis quoi ?

- Tout dépend de quoi on parle : si dans l'intersaison on a besoin



de protéger les jeunes pousses des Saints de glace par exemple, là je dis OK pourquoi pas, on ne va pas gâcher toute une saison pour une ou deux nuits de gel. Mais s'il est question de produire toute l'année des fraises ou des tomates, là on marche sur la tête ! ■



Manu est tuteur !

Manu Kovarik accueille aux Jardins de Grusse deux futurs agriculteurs, Carole Ziegler et Frédéric Boivin, en partenariat avec *Coopilote*, la commune de Val-Sonnette et la Communauté de Communes des Portes du Jura.

Coopilote est

une Coopérative d'activités et d'emplois franc-comtoise. Filière Agricole de *Coopilote*: contact@coopilote.com



Petits points infos

Sortie samedi 6 juillet

9h30 / 12h00 «**ALORS ÇA POUSSE**»
Venez découvrir l'univers de Gaëlle Péchot avec visite des plantations, petit tour de la ferme, rencontre



avec les animaux et présentation du laboratoire et des produits «*Alors ça Pousse !*» Une initiative ambitieuse, originale et cohérente... une sortie pleine de surprises, à découvrir avec les **cinq sens**. 10/15 personnes sur inscription.

Sortie samedi 20 juillet

15h00 à 17h00 «**L'HERBIER SUR LA ROCHETTE**» Thibaut et Marie vous accueillent un après-midi pour découvrir et cueillir les plantes médicinales. Une sortie ludique pour petits et grands avec visite du séchoir et goûter en fin d'après-midi ! 15 personnes sur inscription.



spectacle conté

samedi 27 juillet à 10h30 et 16h00
JULIEN COSTAGLIOLA artiste conteur Haut-Jurassien inspiré par la Nature et les traditions orales vous invite à une balade contée dans le parc des Thermes (au départ du magasin à 10h30) et à un spectacle conté dans les locaux du restaurant à 16h00. Venez nourrir votre imaginaire aux sources des sagesses anciennes plus actuelles que jamais !

Festival les 2/3/4 août

à Arthenas «**LES NUITS DU 4 AOÛT**»
«Il faut que ça bouge, que ça vibre et surtout que ça se partage !»
Voilà bien le credo de l'équipe de **Déflagration** qui a créé en 2012 et organise chaque année ce festival pas comme les autres, dont nous sommes partenaire : gastronomie,



spectacle vivant, artifices et musiques vous attendent à Arthenas. Rendez-vous sur le site <https://www.deflagration.fr/les-nuits-du-4-aout-2018>



Le Coin des Tutos...

Même si nos sachets kraft «Biocoop» sont irréprochables (100% biodégradable, 100 % recyclable, 100 % recyclé ou PEFC, fabriqué en France) tout emballage a un impact sur l'environnement. C'est pourquoi votre rayon vrac est équipé d'une balance vous permettant de **réutiliser vos propres contenants**. Seulement voilà... une fois devant la machine on ne comprend pas toujours comment ça marche.

Visite guidée ...

● 1- vérifiez votre contenant

il doit être propre, sec, apte au contact alimentaire, sans code barre et muni d'un couvercle.

● 2- pesez votre contenant vide

avec son couvercle puis collez une première étiquette sur le contenant (elle indique le poids vide, vous pouvez la garder pour vos prochaines visites chez Biocoop En Vie Bio).



● 3- remplissez votre contenant et fermez-le.

● 4- posez votre contenant rempli sur la balance, sélectionnez la catégorie (aide pâtisserie, fruits à coque...) puis le produit sur l'écran (riz basmati, figues lérída...).

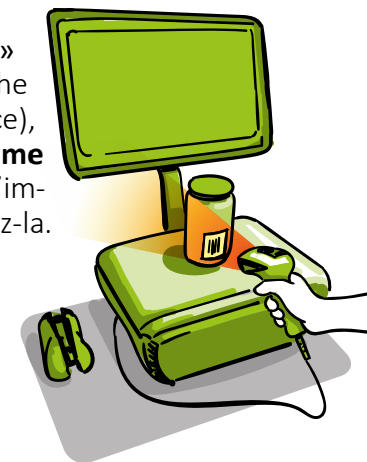
● 5- choisissez

«j'ai mon propre contenant».



● 6- scannez la première étiquette

avec la «douchette» (sur la gauche de la balance), une deuxième étiquette s'imprime, collez-la.



● 7- et voilà, vous avez limité les emballages ! **Bravo !!!**



dans les coulisses de Dame Nature...

Comme dans chaque opus de **En Vie de Liens**, Richard (notre maître es-Fruits&Légumes) nous entraîne dans une promenade photographique. Aujourd'hui, rencontre avec **le Guêpier d'Europe**...



J'arrive au bord du Doubs

en début d'après-midi. Je veux repérer un perchoir photogénique sur lequel le guêpier d'Europe se pose régulièrement. Une fois repérée cette branche tant convoitée, j'attends le soir pour installer ma tente-affût à proximité pour dormir sur place et ainsi être prêt aux premières lueurs du jour.



Les **guêpiers d'Europe** ou chasseurs d'Afrique arrivent chez nous à la mi-mai pour nicher dans les berges sablonneuses de nos rivières. Ils vivent en colonie. J'attends que ces visiteurs des airs partent se reposer pour la nuit pour installer ma tente-affût conçue par et pour des photographes animaliers.

Le clapotis de l'eau me plonge dans une nuit faite de plumes de toutes les couleurs,

d'arc en ciel et d'impatience. Ai-je dormi ? Je ne sais pas ! Dès l'aube, des sons flûtés me sortent de ma léthargie. Les premiers rayons du soleil éclairent d'une douce lumière le perchoir déjà occupé par les migrants. La tente, nouvel élément dans le décor, ne les perturbe pas. Ils volent tout près, frôlent l'affût. J'ai l'impression d'évoluer parmi eux ! Les cartes mémoires de mon appareil photo se remplissent ainsi que ma boîte à souvenirs ! Le temps d'une journée je n'étais plus là !



C'est vous qui le dites ...

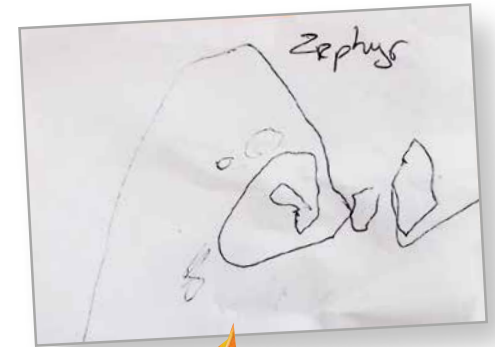


... et on vous répond !

Ce mois-ci, deux notes ont retenu notre attention :

Ce dessin d'un tout jeune enfant nous a fait très plaisir !

Il nous dit quel genre de magasin nous sommes... Un espace où les clients **prennent leur temps**, se sentent à l'aise, un **lieu d'échange**, de rencontre au détour d'un rayon ! Un commerce qui accueille **toutes les générations** autour de valeurs partagées dans le calme et la détente. Le dessin du jeune Zéphyr nous encourage à continuer dans cette voie !



Idee : mettre 1 Crayon à disposition près des gravies, 13. peu noter le hrs de cuisson sur les étiquettes.



Oui pour une idée, **c'est une idée !** Nous allons tout de suite mettre en pratique cette **suggestion** qui nous semble tout à fait **utile**. **Encore merci** de nous faire part de vos propositions qui peuvent améliorer le fonctionnement de votre magasin **Biocoop En Vie Bio !** C'est cela aussi **l'Envie de Liens !**



l'expo de l'été

Michel Leducq, voyage à Venise...

Les cimaises de notre restaurant accueillent en juillet/août les œuvres récentes de Michel Leducq.



« *Admiratif depuis longtemps des peintures du Caravage, des Impressionnistes ou de Gustav Klimt, j'ai timidement commencé à peindre en Bretagne, une fois en retraite, il y a une vingtaine d'années. Autodidacte, j'ai recherché à transmettre les émotions que je ressentais devant un paysage ou une composition d'objets.*

J'ai d'abord travaillé à l'huile des effets de « trompe-l'œil » sur des portes anciennes restaurées.



Puis le pastel sec, qui permet de réaliser des fondus tout à fait réalistes. Travaillant à la fois l'huile et l'acrylique sur la toile, j'ai également trouvé un certain intérêt et un grand plaisir à expérimenter l'aquarelle qui permet de travailler en extérieur, en situation, sans obligation de transporter beaucoup de matériel.

Par contre cette technique n'admet pas l'erreur.

À bientôt 79 ans, je continue toujours à apprendre. La peinture requiert beaucoup d'humilité. »

Vernissage de l'exposition :
samedi 06 juillet à 16h00
jusqu'au samedi 31 août

le Labo
des cuisinières
du restaurant *Le Jardin*

**Expérience
du mois de juillet...
la crème de marron !**

Idée n°1 **Pain d'épice à la crème de marron**

Pour un moule à cake :

- 200 gr de crème de marron
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- 200 gr de miel liquide de votre choix
- épices à pain d'épices (selon goût)
- 300 gr de lait chaud
- 400 gr de farine
- 1 sachet de poudre à lever
- zeste d'orange

► **Mélanger** dans un saladier la crème de marron, l'huile d'olive, le miel et les épices. **Ajouter** le lait chaud, **mélanger** puis **incorporer** la farine et la poudre à lever. **Terminer** avec le zeste. **Cuire** à 180° pendant 40 mn. **Vérifier** la cuisson avec une pointe de couteau.

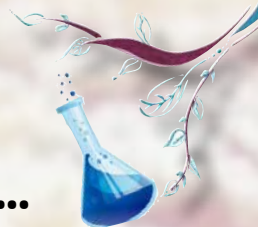
Idée n°2 **Mousse de marron**

- 1 pot de crème de marron
- 50 cl de crème liquide fleurette
- 1 feuille de gélatine

► **Faire tremper** la gélatine dans l'eau froide. Dans une casserole, **mettre** une grosse cuillerée à soupe de crème de marron, **chauffer** pour faire **fondre** la gélatine. **Laisser refroidir** un peu le mélange. **Fouetter** la crème en chantilly puis **ajouter** lentement la crème de marron /gélatine et le reste de la crème de marron.



Expérience du mois d'août... le « Courgi » !



Idée n°3 Clafoutis abricots et «courgi»

Pour 6 personnes :

- un petit plat à gratin
- 6 œufs
- 3 sachets de sucre vanillé
- 80 gr de sucre
- 120 gr de courgi
- 200 gr de farine
- 50 cl de lait de riz coco
- 15 abricots

- ▶ **Couper** les abricots en deux. **Beurrer** le plat. **Déposer** les oreillons d'abricots sur le fond, **saupoudrer** légèrement de sucre pour faire caraméliser les abricots au four à 180° pendant 10 mn. **Mélanger** les œufs et les sucres puis la farine. Puis **ajouter** le lait riz coco chaud et le **courgi**. Bien **fouetter**. **Verser** sur le plat contenant les abricots. **Cuire** à 170° pendant 25 mn.



Idée n°4 Vinaigrette «courgi»

- 2 cuillers à soupe de courgi
- Vinaigre balsamique 2 cuillers à soupe
- Huile d'olive 3 cuillers à soupe
- Eau, sel

- ▶ **Diluer** le **courgi** en fouettant avec un peu d'eau froide. Un amalgame va se former. **Fouetter** en diluant un peu plus jusqu'à l'obtention d'une belle texture lisse un peu épaisse de consistance. Puis **ajouter** le vinaigre, **mélanger** et enfin **ajouter** l'huile d'olive, le sel et épices selon goût.