

FAIT 100% À  
LONS-LE-SAUNIER  
AVEC NOS PETITES  
MAINS !

# En Vie de Liens

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

#7

**clus'ter JURA**<sup>+</sup>  
Coopérer - Révéler - Valoriser



L'interview  
de la rentrée :  
**Camille Henrion**  
nous dit tout sur le  
**clus'ter Jura**,  
générateur de  
projets pour  
le territoire  
... à lire en page 2



## C'est la (r)entrée!

Certains font grise mine et on peut les comprendre. La rentrée, c'est souvent du stress et des soucis, et le décompte des jours jusqu'aux prochains congés n'est pas d'un grand réconfort...

Alors plutôt que de **rentrer**, nous pourrions peut-être **entrer** ?

Entrer dans une approche de **construction coopérative** et refuser de se positionner en compétiteur. Entrer dans cette **transition écologique** dont beaucoup parlent mais que peu ont déjà initiée individuellement. Nous pourrions également **entrer en résistance** contre le fatalisme et le désengagement, contre les *à quoi bon ?* et les *de toute façon...*

Et, plutôt que d'entrer dans les ordres, nous pourrions arrêter d'**en donner** et préférer la pédagogie au comminatoire, peut-être éviterions-nous ainsi rejet et désordre...

Ensuite pourrait venir le temps de rentrer, chose que nous ferions alors à **pieds ou à vélo** plutôt qu'en voiture, avec l'enthousiasme accompagnant notre **entrée** dans une nouvelle ère : celle des petits pas qui font les grandes distances...

**Jérôme Berthault**,  
gérant du magasin

Le festival  
**AlimentTERRE**  
à Lons-le-Saunier  
c'est du 15 octobre  
au 30 novembre !

à lire en  
page 5

En Vie de Liens #7 - sept./oct. 2019

**biocoop**  
| En Vie Bio

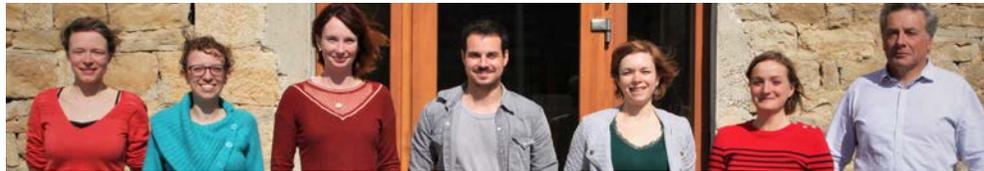


**l'interview de la rentrée**



## Clus'ter Jura, générateur de projets innovants pour le territoire.

*Camille Henrion, doctorante en Sciences de gestion et salariée de la SCIC Clus'ter Jura, nous reçoit à Conliège.*



### Commençons par le commencement : que veut dire le nom Clus'ter ?

Le mot anglais *cluster* se traduit par *grappe, agrégat*. L'apostrophe est là pour insister sur la notion de **territoire**. Un cluster est aujourd'hui un nom commun qui s'emploie pour désigner un groupe, un réseau.

### Que faites-vous au Clus'ter Jura ?

Notre action est de l'ordre de l'**intérêt collectif**. Le Clus'ter Jura a pour vocation d'aider à créer des entreprises à partir des ressources du territoire en mettant les gens en lien. Nos maîtres mots sont coopération, local, transitions écologiques, sociales et économiques. **Nous sommes un générateur de projets !** Le Clus'ter Jura est fondé sur l'hypothèse que **la coopération** est un puissant levier humain et économique pour le développement du territoire, avec comme ambition de répondre aux **urgences sociétales**.

### Comment procédez-vous ?

Vous avez remarqué qu'à la fin d'un repas on a tous eu 3 ou 4 idées intéressantes et qu'on se dit invariablement « c'est trop bête qu'on ne le fasse pas ! Pourquoi ça n'existe pas ? » Le Clus'ter Jura va essayer de créer les conditions pour qu'on arrête de perdre **toutes ces bonnes idées** qui viennent du territoire lui-même. Pour cela il faut mettre en lien les acteurs, faciliter la coopération en utilisant des méthodes créatives de modélisation économique.

### D'où vient le Clus'ter ?

À l'origine on s'est constitué grâce à un appel à projet de l'Etat sur les **Pôles Territoriaux de Coopération Économique** financé sur 3 ans qui a permis à plein de structures de s'élaborer ; ces lieux servent à mettre en lien les acteurs de l'économie sociale et solidaire



et les acteurs de l'économie classique, les collectivités, les centres de recherche et les citoyens souhaitant œuvrer pour le développement du territoire !

### Pouvez-vous nous donner des exemples de projets ?

Des projets, il y en a beaucoup ! Certains attendent de nouvelles bonnes énergies, certains sont en cours de test et d'autres ont abouti et se développent. Par exemple nous travaillons actuellement au développement d'une **recyclerie en Petite Montagne** ou à un projet d'**auberge de jeunesse** réinventée. Ou encore à un projet de valorisation des **ressources piscicoles** des étangs de Bresse-Haute-Seille. Je pourrais citer aussi **L'intermède du Jura** qui met en lien des producteurs et des acheteurs ou l'entreprise **Oh la Bâche** qui valorise les bâches événementiels pour en faire des trousseaux, sacoches, sacs, etc. Et puis vous connaissez bien le projet de **consigne des bouteilles** de Vin du Jura. Temporairement suspendu pour faire le bilan et renforcer l'équipe porteuse, le lancement de la phase de test de la version 2 est imminent !

### Optimisme et innovation semblent être aussi vos maîtres-mots !

Exactement ! Ce qu'on propose au territoire c'est une nouvelle méthode de développement territorial basée sur la mise en lien de personnes pour détecter des bonnes idées, les accompagner, les



Projet de valorisation des ressources piscicoles des étangs de Bresse-Haute-Seille

faire aboutir et créer des activités à fort impact économique, social et environnemental !

### Quel est votre lien avec Biocoop En Vie Bio ?

La proximité de **valeurs locales, environnementales et sociales** ! Nous sommes une SCIC (société coopérative d'intérêt collectif) qui est une coopérative comme vous ! Et puis, personnellement, j'adore votre restaurant ! ■

#3 édition

**START-UP DE TERRITOIRE**

Pour la mi-octobre, un

événement de créativité entrepreneuriale aura lieu pour booster plein de **bonnes idées** du territoire qui ont été détectées avant l'été ! Une vingtaine d'ateliers auront lieu simultanément sur des projets d'avenir (créer un tiers-lieu à Lons, créer un repair-café, créer une filière de skateboard jurassien... et plein d'autres !). Venez nombreux à cet événement ! plus d'infos ? contactez Camille : [camille.henrion@cluster-jura.coop](mailto:camille.henrion@cluster-jura.coop)



**Soirée** vendredi 6 septembre 19h30 / 21h30 **Dégustation de VINS** C'est la fête des vins chez Biocoop ! Venez découvrir notre sélection à l'occasion d'une soirée de dégustation. 5% de remise exceptionnelle sur les vins présentés lors de la soirée.

**Animation** mercredi 11 sept. de 10h30 à 16h00. L'association **TERRE DE LIENS** présente sa fête annuelle (voir plus bas «Inauguration» le 22 sept.)

**Animation** le samedi 21 sept. 9h30-12h/14h-18h. **UN HIBOU DANS LE PAPIER** vous présente sa gamme de produits pour une hygiène féminine confortable, efficace, esthétique et... écologique.

**Inauguration** dim. 22 sept. L'association **TERRE DE LIENS** organise sa **fête annuelle** à la ferme du Bois Joly au Fied (39). Venez rencontrer René Becker, co-fondateur de Terre de Liens et Éric et Claudine Marechal, **éleveurs nouvellement installés** sur cette ferme. Table ronde, buvette et restauration bio sur place en toute convivialité. [bfc@terredeliens.org](mailto:bfc@terredeliens.org)

**Sortie** samedi 28 septembre de 16h30 à 18h30 **LA CHÈVRE RIT** vous accueille à la ferme pour une visite découverte du monde des biquettes et des délicieux fromages élaborés sur place. Inscription en magasin.

**Animation** les 27 & 28 sept. de 9h30 à 18h30 **POM ASSOCIATION** a pour vocation d'aider les populations les plus défavorisées en leur apportant de l'eau. Les actions très concrètes, telles que financer la **construction ou la réhabilitation de puits** au Niger, seront présentées dans votre Biocoop par les bénévoles de cette association humanitaire.

**Café Lyme** le samedi 12 oct. de 16h à 18h L'association **LYM'P.A.C.T.** sera présente au restaurant pour le Café Lyme de la rentrée. Venez vous informer, échanger, partager au sujet de la maladie de Lyme.

**Sortie** le samedi 12 oct. de 14h à 16h **MOULIN DES GERBES D'OR** Partons ensemble découvrir les coulisses de ce moulin produisant en Bio sur meules de pierre des farines de froment, seigle, épeautre ou sarrasin.

**Événement** vendredi 25 oct. à 19h30 **CONCERT** à Biocoop En Vie Bio et dégustation de bière La Franche.

**Projection-conférence** samedi 26 oct. de 16h à 18h30 « Dans l'intimité de la vie sauvage ». Entre photos, vidéos et anecdotes de terrain, **GUILLAUME FRANÇOIS** retracera sa quête de plus de dix années et de centaines de nuits passées à observer et comprendre le milieu naturel jurassien.



## AlimentTERRE, mon cher...

*Comme chaque année, le festival AlimentTERRE aura lieu partout en France du 15 octobre au 30 novembre. Biocoop est partenaire de cet évènement militant.*

Depuis 2013, Biocoop est partenaire du festival AlimentTERRE. Chez En Vie Bio, il nous a paru naturel de mettre également



en place un partenariat local avec **Peuples Solidaires** qui fait le lien avec le **CFSI** (Comité Français pour la Solidarité Internationale), organisateur du festival. Parce que les problématiques liées à l'alimentation des peuples contribuent très fortement à guider nos choix en matière d'approvisionnements, parce qu'on ne peut ignorer que nos modes de consommation conditionnent la vie - et parfois même la survie - des populations et des espèces animales et végé-

tales les plus fragiles, nous nous **faisons un devoir**, au travers de ces projections que nous partageons dans et hors du magasin, de rester **informés et conscients** du rôle que nous avons à jouer, consommateurs comme commerçants, pour des échanges plus justes et équitables. Et comme bien souvent ces films nous présentent également des solutions mises en œuvre localement, ici ou ailleurs, ils sont aussi source d'inspiration, pour permettre de développer des outils innovants au service de l'intérêt général. ■ J.B.

### Projection et débat au restaurant :

«Faut-il arrêter de manger des animaux?» samedi 19 octobre à 16h30

«Quinoa, prenez-en de la graine!» samedi 2 novembre à 16h30



# Le Bistrot des Terrasses, une histoire de goût et de convictions...

La marque des grands artistes est qu'on ne sent pas l'effort, que ça a l'air facile, alors que... c'est du grand Art ! Confirmation avec **Isabelle et Éric Giudice** du Bistrot des Terrasses.



**- Parlez-nous du Bistrot des Terrasses, quel est son projet, sa philosophie ?**

- (Éric) On a commencé *Le Bistrot* en 2013 avec une idée claire de ce que l'on voulait faire : des produits **locaux, bio, très sélectionnés** ; une cuisine authentique, de saison, dans la plus grande simplicité et le respect du **goût véritable**. Notre carte reflète aussi l'expérience d'une vie dans les métiers de l'hôtellerie, ainsi que notre engagement pour la sauvegarde de l'environnement.

**- Votre carte des vins propose du bio mais pas que...**

- (Isabelle) En effet ! Si tous nos vins sont bios, certains sont issus de domaine en biodynamie ou d'autres sont des «vins nature», cette nou-

velle façon de vinifier que j'aime beaucoup, avec très peu de SO2 voire pas du tout. Cela demande plus de précision dans le travail du vigneron, de la propreté en cave et durant les vendanges ; il faut très bien trier...

**- On obtient un vin vraiment différent ?**

- C'est une découverte gustative. Les clients sont surpris, ils ont l'impression de boire ... du vin ! (rires) On est **à l'opposé d'un lissage du goût**, ce que le soufre a tendance à produire,



et on est au plus prêt du raisin et du terroir. Il faut par exemple goûter les vins nature rouges du Jura comme un pinot ou un poulard qui sont «sur le fruit» avec de l'acidité, de la légèreté.

**- Quel met servir avec de tels vins ?**

- (Éric) Je proposerais bien un filet de **bœuf aubrac** élevé en Petite Montagne qu'on prépare à la plancha avec fleur de sel et crac de poivre, accompagné de pleurottes et de pommes de terre nouvelles rissolées. Là, vous êtes au bistrot des Terrasses !

**- Et vos fromages ?**

- C'est simple, chèvre, brebis, comté, morbier. Tout est local bien sûr, et choisi pour la qualité ; et aussi les rencontres avec les producteurs : derrière chaque produit, il y a une histoire, un parcours, des convictions.

**- Avec Biocoop, c'est une longue histoire ?**

- (Isabelle) Nous sommes clients professionnels chez biocoop depuis... 1992 ! À Grenoble, Gap puis Lons où l'on fait les courses du restaurant, comme ce merveilleux poivre du Cambodge ou la féta, servie avec un Côtes-du-Rhone, **santé !** ■

**Le Bistrot des Terrasses - 1, route d'Onoz, 39270 Plaisia 06 43 05 73 46**  
[www.bistrotdesterrasses.com](http://www.bistrotdesterrasses.com)

## Chez Biocoop en septembre, c'est la fête des vins & des fromages... C'est l'occasion de découvrir les promos et coups de cœur de nos 2 spécialistes maison !



**Cécile**

« Trois fromages m'enthousiasment particulièrement : le **TALEGGIO aux flocons de truffes**

**d'été (!)** fromage de vache du nord de l'Italie, hyper gourmand, un pur plaisir !

La **TOMME d'Estaing**, un brebis qui m'a transportée au coin du feu, avec les copains, un verre de Chardonnay et la neige partout dehors ! Un rêve !

La **TOMMETTE cendrée** de Dordogne, un chèvre onctueux, au goût incomparable! >>

N'oubliez pas, chers lecteurs d'En Vie de Liens, que l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



**Audrey**

« Je craque totalement pour le Crozes-Hermitage riche et équilibré de Laurent Habrard qui développe **harmonie et élégance** en murmurant en bouche une (belle) histoire pleine de levures indigènes, de cuvées aux noms des saisonniers et de vinification sans soufre. Un vin d'**exception !** >>

### les vins dans votre BIOCOOP En Vie Bio

#### ..... VITICULTURE BIOLOGIQUE .....

Méthode de viticulture qui respecte un cahier des charges précis concernant la culture des vignes et la vinification, et intégré au règlement bio européen depuis 2012.



#### ..... BIODYNAMIE .....

Ensemble de pratiques viticoles répondant au cahier des charges bio et biodynamique afin de préserver la vie du sol et stimuler les capacités de défense de la plante.



#### ..... VITICULTURE EN CONVERSION .....

Domaine en transition vers l'agriculture biologique. Trois années sont nécessaires pour pouvoir demander une certification.



#### ..... VIN VEGAN .....

Des intrants d'origine animale (blanc d'œuf, caséine de lait, miel, peau de poisson...) peuvent être utilisés pour clarifier le vin, c'est-à-dire pour éliminer les particules en suspension. Pour élaborer un vin vegan, ces intrants sont supprimés ou remplacés par des produits à base de protéines végétales (pois par exemple).



#### ..... VIN D'EXCEPTION .....

Grand cru et/ou vin rare.

#### ..... CÉPAGES RÉSISTANTS .....

Cépages sélectionnés avec 97 % de Vitis Vinifera (espèce traditionnelle de vigne européenne) et 3 % de vignes sauvages, afin d'offrir une meilleure résistance aux maladies (mildiou et oidium notamment).

**Soirée dégustation de vins au magasin le 7 septembre de 19h30 à 21h30**



## À l'affût avec Richard...

Parti pour observer les chamois avec leurs jeunes, j'entends soudain **un cri perçant** telle une plainte stridente qui déchire le silence du ciel. Pas de doute : c'est un **faucou pèlerin** !



« Comme par magie, un pèlerin juvénile se pose non loin de moi sur une branche surplombant la falaise. Je me transforme en statue en attendant qu'il s'envole. En temps normal, je serais resté sur mon objectif premier, les chamois, mais là, c'est différent, il s'agit du **faucou pèlerin**. Je construis un affût dans lequel je viens me glisser avant les premières lueurs du jour. Ensuite l'attente...

*Le faucou pèlerin est un rapace diurne protégé (comme tous les rapaces !). Il se nourrit d'oiseaux capturés en plein vol, allant de petits passereaux aux pigeons. Pour surprendre ses proies, il décrit des cercles haut dans le ciel. Lorsqu'il en repère une, il plaque ses ailes à son corps. Il effectue alors un piqué pouvant atteindre facilement*

*300 km/h. À proximité de l'oiseau, il freine brutalement et projette en avant ses serres pour emprisonner le malheureux oiseau. Le faucou pèlerin possède au sein de ses narines une protubérance osseuse appelée frelon qui évite, lors de ses piqués vertigineux que l'air ne s'engouffre trop rapidement dans ses poumons, ce qui lui permet de continuer à respirer lors de ses attaques.*



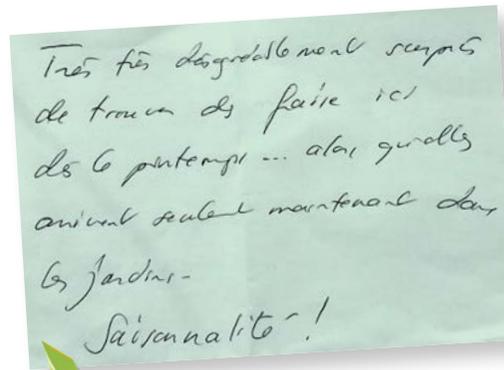
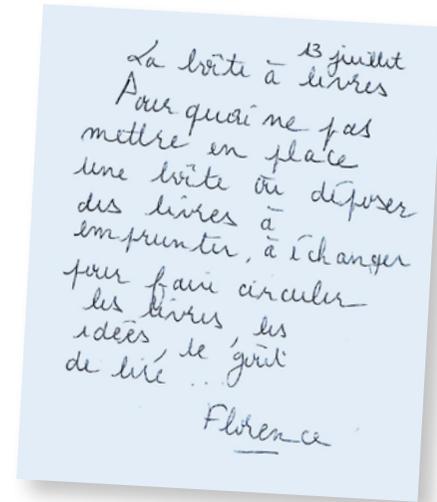
## C'est vous qui le dites...

### ... et on vous répond !

*Ce mois-ci, deux notes ont retenu notre attention.*

#### Une boîte à livres pour votre Biocoop !

Nous y pensions depuis un moment sans trop savoir quelle forme lui donner... Grâce à vous, cette fois-ci c'est sûr, nous allons le faire. Courant septembre, nous installerons aux abords du magasin une «boîte à livres» au fonctionnement désormais bien connu : vous **prenez** librement le ou les livres qui vous inspirent et vous pouvez pareillement **déposer** un ou plusieurs ouvrages que vous avez envie de partager en glissant si vous le souhaitez un petit mot genre «coup de cœur du libraire». Bravo pour ce billet qui fait du bien et... **du lien** !



**Comme vous, nous ne cessons de nous étonner** de voir les fraises de plus en plus tôt, et jusque très tard dans nos rayons (l'année passée, nous aurions pu en avoir au mois de décembre !). Pourtant, sachez que 100 % des fraises vendues par les plateformes Biocoop sont **d'origine France, non issues de serres chauffées**, cultivées en **pleine terre**, et plus de 50 % d'entre elles sont issues du commerce équitable Origine France (c'est-à-dire produites chez les groupements partenaires de la démarche Ensemble). Par ailleurs, nous privilégions au maximum les approvisionnements locaux, et ceux-ci représentent 40% des fraises que nous proposons.



les expos de la rentrée

## Annabel, artiste et art-thérapeute

Suite à un rêve fulgurant et prémonitoire, l'institutrice Annabel Manton-Fayolle devient Annabel, **artiste et art-thérapeute**. Elle entame alors un parcours **humain et artistique** entre le Haut-Jura et l'Afrique. Proche des



enfants qu'elle accompagne dans son cabinet *Art-Terre-Happy*, Annabel traduit dans ses œuvres les **visions symboliques** et spontanées que lui inspirent son **intuition** et son sens inné des formes et des couleurs. **À découvrir** dans votre **restaurant En Vie Bio !**



du 2 au 28 septembre  
**Vernissage le 7/09 à 17h**

## La steppe à cheval, photos de Cathy Bourgougnon

Cavalière chevronnée et grande passionnée des équidés, Cathy Bourgougnon n'hésite pas une seconde lorsqu'une amie d'enfance lui propose de **parcourir la Mongolie** à cheval !



Appareil photo en bandoulière, elle s'embarque dans une chevauchée fantastique, entre **convoyage de yacks et chevaux sauvages**. De ce voyage, nous pourrions découvrir les photos qui témoignent en beauté de la saveur et des dangers de cette région encore sauvage de l'Asie centrale.

du 1/10 au 15/11  
**Vernissage le 5/10 à 17h**



le Labo  
des cuisinières  
du restaurant *Le Jardin*

Expérience du mois  
de septembre...

## Terrine végétale (partie 1)

Les terrines végétales sont un très bon complément en protéines dans le cadre d'une alimentation végétarienne.

### Idée n°1 Terrines de carottes à l'indienne

- Pour un moule à cake :
- 150 gr de lentilles corail
  - 350 gr de carottes
  - 100 gr de purée de mangue (ou pêche)
  - 3 œufs
  - 2 C.S. de germes de blé
  - 2 C.S. de graines de sésame grillées
  - 2 C.S. de garam masala

- **Faites cuire** les lentilles dans 2 fois leur volume d'eau salée pendant 15 min. **Egouttez** et **ajoutez** le garam masala. Préchauffez le four à 180°. **Râpez** les carottes que vous **mélangez** aux lentilles. **Ajoutez** la purée de mangue, les œufs, les germes de blé et les graines de sésame. **Graissez** votre moule et **cuire** votre préparation 1h. **Miam !**



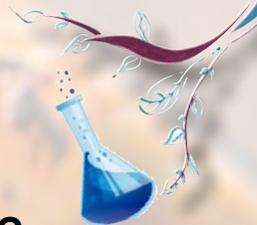
### Idée n°2 mayonnaise végétale !

Accompagnez votre terrine d'une **mayonnaise végétale !** Mixez un avocat + 1 C.C. de moutarde + 2 C.C. de vinaigre de cidre + 1 C.S. d'huile d'olive et . . . bien **mélanger !**

Ou selon la saison : **Mixez** 1 C.S. de purée de noix de cajou + 2 C.S. de yaourt au soja (nature ou grec) + 2 C.C. de moutarde + 1C.C. citron ou vinaigre de cidre + sel.



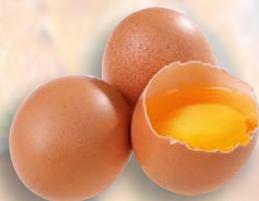
## Expérience du mois d'octobre...



### Terrine végétale (partie 2)

Dans l'expérience de septembre nous avons exploré les saveurs indiennes.

**En octobre, on visite l'Italie !**



### Idée n°3

#### Terrine de courgette au parmesan

Pour un moule à cake :

- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 courgette
- 1 tête de brocoli  
(ou autre légume de saison)
- 3 œufs
- 125 gr. de tofu nature
- 3 C.S. de chapelure
- 3 C.S. de parmesan rapé
- 3 C.S. d'huile d'olive
- 1/2 C.C. d'origan
- sel

**Cuisez** vos légumes à la vapeur douce si possible, **écrasez-les** en purée, puis **ajoutez** tous les autres ingrédients de la recette. Mélangez bien. **Graissez** votre moule à cake et **répartissez** la préparation. **Faites cuire** à 180°C pendant 35 min.

