

En Vie de Liens

la petite lettre d'infos
du magasin **biocoop**
En Vie Bio

Écrit, mis en
page et imprimé
à LONS !

janvier/février 2020
#9



**JURA NATURE
ENVIRONNEMENT**

FÊTE SES 50 ANS !

RENCONTRE AVEC

DELPHINE DURIN &

PIERRE-ALEXIS NIZAN



> pages
2 à 4



C'est dans les tuyaux

La réduction de notre empreinte écologique est l'une de nos préoccupations récurrentes. Réduire les emballages est l'une des réponses que nous apportons grâce notamment à **l'offre vrac** du magasin. Mais comment s'affranchir de la nécessité de venir (bien souvent en véhicule motorisé) jusqu'à nous, sans pour autant renoncer, pour les courses du quotidien, à la bio telles que nous la pratiquons ? La réponse est dans le projet que nous développons **depuis déjà deux ans**, d'ouvrir un magasin en plein centre-ville, axé sur la réduction des déchets, sur une petite surface. Des fruits et légumes, des produits frais à la coupe, des thés, épices, olives, biscuits, etc... au détail, et de l'épicerie **en bac et en silo**, c'est ce que nous souhaitons y proposer, en ne gardant sous emballage jetable que les produits pour lesquels nous ne disposons pas d'offre alternative qui réponde aux exigences de notre cahier des charges.

Ce modèle de magasin qui n'existe pas encore chez Biocoop, nous tentons de le mettre en place avec la volonté de créer de nouveaux emplois, et de contribuer au dynamisme du centre-ville, dans la continuité des valeurs que nous portons depuis presque 20 ans !

... lire la suite page 5 →

édito de Jérôme

D'OÙ VIENNENT LES FRUITS ET LEGUMES CHEZ BIOCOOP ???

> pages
6 et 7



> Toute l'actu du
magasin en page 5

À la recherche
du **Cincle plongeur**

> page 8



JE MARCHÉ
AU FOND DE
L'EAU !

Les recettes
de nos cheffes :

Les **zoom sur**
champignons

> pages 11
et 12





l'actu de nos partenaires...



Jura Nature Environnement 50 ans de préservation du milieu naturel

*Composée de plus d'une vingtaine d'associations diverses, la fédération Jura Nature Environnement fête en 2020 un demi siècle d'engagement citoyen pour le milieu naturel jurassien. Rencontre avec **Delphine Durin** et **Pierre-Alexis Nizan**.*

Jura Nature Environnement est née en 1970, comment tout cela a-t-il commencé ?

Delphine Durin - Au départ plusieurs naturalistes regroupés autour du général Leleux, spécialiste des papillons, créent la **Fédération de protection de la Nature du Jura**. Il s'agissait de ce qu'on appelait autrefois une «société savante», composée de passionnés spécialistes et amateurs éclairés mais aussi d'écolos de la première heure. Déjà à l'époque ceux-ci avaient pris conscience que les équilibres naturels étaient bouleversés par la façon d'aménager le territoire (par exemple la gestion des carrières

aluvionnaires sur le Doubs). Ces personnes passionnées et militantes se sont mobilisées pour dialoguer avec les autorités (préfecture et

autres) afin de veiller sur l'environnement et le patrimoine naturel qui déjà à l'époque était visiblement menacé par l'activité humaine.

Naturaliste au départ, JNE a rapidement diversifié ses actions ?

Delphine - Oui, en partant de sociétés de naturalistes, on est arrivé à une fédération aux missions multiples qui vont de la protection de l'environnement à la médiation en passant par l'éducation populaire. Nous avons été à l'initiative de la Maison des Étangs qui est devenu le CPIE de la Bresse du Jura.

JNE a aussi été le lieu de réflexion pour lancer le Centre Athénas ou l'Ajena. Il y a aussi eu l'aventure de la revue Jura Nature, un 40 pages vendu en librairie.

Quelles sont vos missions aujourd'hui ?

Delphine - En tant que fédération d'associations, nous apportons à nos adhérents **une aide technique, juridique et médiatique**. Nous avons aussi des missions de gestion de sites nées avec la Réserve Naturelle Nationale de l'Île du Girard qui a été créée par des bénévoles de JNE puis confiée à une association membre, Dole Environnement. Aujourd'hui JNE

co-gère avec le Conservatoire d'Espaces Naturels de Franche-Comté la Réserve Naturelle Régionale de Mancy.

Quelles actions menez-vous ?

Pierre-Alexis Nizan - Nous sommes par exemple partenaires de la fédération **France Nature Environnement Bourgogne Franche-Comté** sur un programme de préservation et **restauration des haies**, Biodiversité'haies. Notre action consiste à **sensibiliser et former** - notamment les agriculteurs - à la préservation des haies bocagères qui apportent

beaucoup en terme de biodiversité, d'accueil des pollinisateurs, de garde-manger pour la faune, de régulation thermique été comme hiver, d'esthétique paysagère ou encore de bois énergie pour les régions peu forestières. Nous intervenons aussi directement par des actions

de plantation de haies qui peuvent abriter un véritable conservatoire d'espèces qui viennent nicher et se reproduire grâce entre autres aux fameux **arbres têtards**, emblèmes du paysage bocager. Jadis la taille de ces arbres centenaires était assurée et les branches coupées servaient de fagots de chauffage ou de maté-

riaux d'aménagement. Aujourd'hui ces arbres

ne sont plus entretenus et ils se fragilisent. Nous avons donc lancé une phase d'inventaire et de recensement avec évaluation des arbres têtards auprès de nos 170 bénévoles et des 2500 à 3000 membres des associations adhérentes à JNE.

Comment convaincre de l'importance de préserver les haies ?

Pierre-Alexis - C'est tout le travail de JNE d'expliquer le fonctionnement des éco-systèmes et leur lien avec l'activité humaine. L'intérêt économique est en général assez décisif. Apporter du confort aux animaux produisant du lait par exemple ou maintenir l'humidité des sols peut convaincre de ne pas supprimer des haies jugées encombrantes.



Chantier de plantation de haies en 2015 avec **France Nature Environnement Bourgogne Franche-Comté**



Un autre exemple d'action concrète ?

Pierre-Alexis - En s'occupant de plantation de haies nous nous sommes questionné sur l'origine des plantes utilisées. Dans une haie champêtre classique on trouve facilement 20 espèces ligneuses différentes et il est important qu'elles soient indigènes et non issues de plants venant d'Asie ou d'Amérique. Ces intrus dans l'écosystème créent des déséquilibres et peuvent se montrer invasifs. La marque **Végétal Local** procède de la nécessité de planter dans un milieu des graines issues de ce milieu et donc adaptées et résistantes. Ainsi toute la filière graine-pépinière-lieu de plantation est cohérente et s'inscrit dans l'une des 11 zones bio-géographique répertoriées.

Un frêne du bordelais n'est pas identique à un frêne du Doubs ?

Pierre-Alexis - Sur le papier, c'est en effet la même espèce mais génétiquement ils sont différents et chacun est adapté au sol et au climat. Avant que Végétal Local soit mis en route on pouvait par inadvertance planter

dans le Jura un arbre adapté au milieu océanique qui ne se développait jamais pleinement.

D'où viennent les plantes «Végétal Local» vendues dans notre secteur ?

Pierre-Alexis - Notre territoire se limite au Jura, à la plaine de la Saône et un peu de la plaine du Rhône.

Comment va se dérouler cet anniversaire des 50 ans ?

Delphine - La célébration va se dérouler tout au long de l'année avec une évocation des 3 temps : passé, présent et avenir. Il y aura des **rétrospectives** pour rappeler le passé avec la participation je l'espère de personnes présentes à la première heure ; **50 actions** de type chantiers, conférences, événements, débats et rencontres pour montrer le présent ; et enfin **l'avenir** qui sera le point vers lequel cette année va converger. Il va s'agir de discuter des enjeux environnementaux de demain pour notre territoire au cours d'ateliers citoyens participatifs. Nous souhaitons inviter à cette grande table ronde un vaste panel de citoyens pour aller à la pêche aux idées nouvelles en regardant, pourquoi pas, vers des associations d'ailleurs que l'on connaît moins bien. Nous aurons enfin un temps festif avec concert, repas, danse... Tout le programme sera publié courant janvier. ■



Jura Nature Environnement
www.jne.asso.fr - 03 84 47 24 11
contact@jne.asso.fr



Petit point infos

Dégustation vendredi 3 janvier 10h-18h.

Les fêtes continuent avec les délices de **Tentation Cacao**, maître chocolatier breton !

Projection - Débat samedi 11 janvier

de 16h à 19h. Projection du film «**Les bois noirs**» de F. X. Drouet et débat sur **l'engagement citoyen** pour la protection des forêts jurassiennes.

Conférence mardi 14 janvier à 17h.

Alain Péricard, auteur de «L'abeille et la ruche», partage son expérience d'un petit rucher bio diversifié.

Animation vendredi 17 janvier

de 9h30 à 18h30. En démonstration et en dégustation, découvrez les fameux **Éveil du Bouddha**.

Animation samedi 18 janvier de 10h à 18h.

Venez vous booster et vous faire du bien avec **Akal Food** et **Flore Alpes**.

Remise en forme mercredi 22 janvier

de 15h à 18h. Notre naturopathe **Valérie Quenot** présente les plantes pouvant aider le système digestif et répond à toutes vos questions.

Animation samedi 25 janvier de 10h à 18h.

Le **Moulin Nicolas** vient nous présenter ses pâtes artisanales et ses farines.

Chandeleur samedi 1er février de 10h-18h.

Isabelle des **Délices du Suchet** vous fait découvrir ses confitures locales.

Atelier pratique samedi 15 février

de 15h à 17h. Conception, fabrication et installation **d'un nichoir à oiseaux...** vous saurez tout !

Visite de producteur samedi 15/02

de 10h à 12h. Vous rêvez de visiter le célèbre **Domaine Pignier**, c'est le jour ! Secrets de maître de chai et dégustation au programme !

Producteur samedi 22 février de 10h à 13h.

Les Serres de Ney vous présentent ses champignons avec le shiitaké en vedette.

Animation samedi 29/02 de 10h à 13h.

Nicolas Debray de la coopérative d'activités **Coopilote** vous aide à créer votre entreprise !

C'est dans les tuyaux

(suite de l'édito)

➔ Impossible bien-sûr d'attendre une quelconque **rentabilité** de ce projet. Les investissements nécessaires sont importants, et nous ne renoncerons pas à nos ambitions sociales vis-à-vis des salariés, ni aux engagements que nous prenons auprès des consommateurs, d'être avant tout les acteurs d'un développement territorial exigeant et cohérent. C'est donc une expérience nouvelle dans laquelle nous nous engageons, avec le souhait d'en faire **un modèle pérenne**, répondant aux enjeux de notre société de demain. C'est le cadeau que nous espérons pouvoir offrir pour ce 20e anniversaire, et si nous y parvenons, ce sera grâce à tous ceux, clients, producteurs, partenaires et salariés, qui sont engagés avec nous pour mettre notre commerce au service de l'intérêt général.

Jérôme Berthault,
 gérant du magasin
 Biocoop En Vie Bio



Pour en connaître un rayon...



D'OÙ VIENNENT LES FRUITS ET LÉGUMES CHEZ BIOCOOP ???

Entretien avec Vivant Joliet, responsable opérationnel du magasin Biocoop En Vie Bio à Lons-le-Saunier et également élu régional, à la commission Fruits et Légumes de Biocoop SA.

C'est quoi exactement la commission Fruits & Légumes de Biocoop SA ?

Chez Biocoop chaque type de produits (fruits & légumes, épicerie, cosmétiques...) dispose d'une commission constituée de techniciens salariés de Biocoop SA, de gérants de magasins Biocoop, de salariés spécialistes - c'est mon cas - et d'agriculteurs des groupements sociétaires régionaux*. Pour siéger dans une commission, il faut d'abord se porter candidat auprès du CA de Biocoop. Une fois élus, les membres des commissions vont étudier des dossiers, débattre et proposer des orientations qui seront votées en CA.

Tu peux nous donner des exemples de vote ?

Les serres chauffées sont proscrites chez Biocoop, c'est suite à un vote du CA. S'il n'y a aucun transport par

avion pour les marchandises ou pas d'eau en bouteilles plastique... c'est parce que ça a été voté également. Lorsqu'un nouveau producteur est référencé chez Biocoop, c'est suite à une double enquête : d'abord celle d'un organisme indépendant certificateur en agriculture biologique comme Ecocert ou Véritas et jusque

Nous connaissons nos maraichers personnellement et nous travaillons en confiance

là il n'y a rien d'extraordinaire. Mais ensuite chez Biocoop nous procédons à un audit effectué par une délégation de membres d'une commission. Par exemple, je reviens tout juste du Maroc où j'ai visité un producteur d'avocats, candidat pour fournir le réseau Biocoop. La commission nous a mandatés pour rendre compte du sérieux de cette demande tant au niveau agricole, qu'environnemental ou social. Ce n'est pas toujours très agréable



car il arrive que certains candidats soient mis en attente ou rejetés, mais c'est la seule façon d'être sûr à 100% de la qualité et de l'éthique de nos produits.

À la Biocoop En Vie Bio, d'où viennent les fruits & légumes ?

Dans la charte Biocoop il y a 2 points essentiels : **le local et la saisonnalité**. En été nous avons jusqu'à 80% de légumes de provenance locale. Nous connaissons nos maraichers personnellement et nous travaillons en confiance en nous engageant mutuellement sur des saisons entières. Là encore les décisions sont prises collégalement autour d'une table : nous nous réunissons avec les maraichers et nous planifions ensemble les quotas de production. Cette année tel maraicher s'engage sur tant de tonnes de patates, tel autre sur les carottes, etc. Et le magasin s'engage sur le volume et garanti un prix d'achat. C'est du commerce équitable nord-nord.

Lorsque, dans le respect de la saisonnalité, l'offre locale ne peut satisfaire la demande - par exemple il n'y a plus de pommes jurassiennes - nous faisons appel aux groupements sociétaires régionaux de producteurs qui sont membres de la coopérative



Biocoop SA et nous sommes alors livrés depuis la «plateforme» Biocoop la plus proche et ainsi les produits gardent leur fraîcheur et parcourent le moins de distance possible. Une Biocoop en Bretagne n'aura donc pas les mêmes pommes qu'une Biocoop alsacienne ou marseillaise...

Est-ce que nos fruits & légumes sont analysés en laboratoire ?

Il y a quelques années nous pratiquions sur tous nos produits une batterie de tests qui analysait 300 molécules. Aujourd'hui on est passé à 500 et si un lot présente le moindre doute, il est immédiatement écarté et une enquête est menée sur place pour identifier la cause. ■



Biocoop SA - coopérative de distribution alimentaire spécialisée. www.biocoop.fr

Groupements sociétaires régionaux - coopératives maraichères membres de Biocoop SA





À l'affût avec Richard...



Durant cette période où les gilets oranges envahissent la forêt, je vais plutôt planter ma tente affût au bord des rivières jurassiennes à la recherche du **cincle plongeur**.

« **C**et oiseau, également appelé merle d'eau, est strictement lié au milieu aquatique. Il est présent sur la quasi totalité des cours d'eau jurassiens, aussi bien dans la plaine Jurassienne que dans le Haut-Jura. Il ne se nourrit pas de poissons comme le martin pêcheur mais de petites bêtes aquatiques telles que larves de libellules, phryganes ou éphémères... Pour les capturer, **il va littéralement marcher** au fond de l'eau à contre courant et retourner des petits cailloux pour déloger ses proies. Il peut disparaître facilement une dizaine de secondes sous l'eau à la recherche de nourriture. Le cincle plongeur a la particularité de se nourrir de petites bêtes qui



évoluent dans une eau de bonne qualité. Si l'eau vient à être polluée pour une raison ou une autre, ses proies vont disparaître. Il ira chercher sa nourriture sur une autre rivière. On peut donc dire que le cincle plongeur est un **indicateur naturel** d'une eau préservée. »



C'est vous qui le dites... ... et on vous répond !

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



Eh oui, les corn flakes que nous proposons sont fabriqués en Italie...

La priorité est certes donnée aux approvisionnements de proximité, mais dans le cas présent **aucun producteur français** ne peut répondre à notre demande et nous ne souhaitons en aucun cas renoncer aux exigences de **notre cahier des charges** (garantie sans OGM, 100% bio, critères sociaux et environnementaux...) qui restreint considérablement le nombre d'opérateurs en capacité de nous fournir. Pour autant, l'Italie n'est pas vraiment éloignée de nous, sauf à considérer que la nationalité accroîtrait les distances !



Au magasin **Biocoop En Vie Bio**, c'est tous les jours que nous manifestons ! **Notre travail** est avant tout un engagement pour un environnement plus sain, des politiques sociales plus justes, des échanges commerciaux plus équitables, un développement

territorial plus cohérent... En nous accordant leur préférence, nos clients **manifestent** leur attachement à ces valeurs et leur refus des pratiques toxiques malheureusement courantes dans le secteur alimentaire.

En Vie de Liens #9 janvier - février 2020 - Petite lettre d'infos 100% fait maison par l'équipe du magasin Biocoop En Vie Bio. **Directeur de la publication** (le gars qui veut sauver le monde) : Jérôme BERTHAULT. **Rédaction interviews graphisme** (le type qui s'emmêle les pinceaux) : Jean-François ROSSI. **Contribution, relecture** (les masses laborieuses) : Anne, Céline, Vivant, Richard, Nathalie, Florence. **Créations culinaires** EVdL n°9 (celles qui appuient sur le champignon) : Flo et Audrey. **Super-Apprentie** (l'avenir de la bio et des sourires) : Atika. **Bonne journée et à bientôt !**
Imprimé à Lons-le-Saunier chez ABM Graphic. Certification **IMPRIM'VERT** (élimination conforme des déchets dangereux, sécurisation des stockages de liquides dangereux, non utilisation de produits toxiques, suivi des consommations énergétiques) sur papier fabriqué à partir de 60% de fibres recyclées et de pâte certifiée FSC. Labelisé Ecolabel Européen.



Julien Arbez Blanc Jura, l'exposition

« Cette exposition présente une partie de la faune sauvage du Massif jurassien. J'ai choisi l'hiver qui est pour moi la saison photogénique par excellence, représentative du climat de montagne. J'ai choisi le blanc comme couleur dominante, l'idée étant de proposer un thème épuré et lumineux. »



Exposition du 3 au 29 février vernissage le 8 février



Chers clients, nous vous avons écoutés ! Nous avons enfin référencé...

- l'huile végétale de calophylle
- l'huile de ricin en 200ml
- l'huile de jojoba en 200ml
- l'huile de carthame
- et enfin la très rare huile essentielle de thym thujanol !

Merci de nous aider à améliorer l'offre du magasin !



Les 3 «V»
Végé, Véga ou Viande ?

A-t-on perdu l'esprit et le bon sens au p'tit labo ?

Dans votre restaurant **En Vie Bio** on ose vous proposer des menus végé/véga, sans viande, une semaine entière ou vous infliger une pléthore de légumes et de petites graines bizarres, interdire les tomates et les fraises en hiver... Et tout à coup apparaissent **rôti de porc et poulet grillé !** Scandale culinaire ? Non, simplement le résultat original de notre choix : répondre à la diversité de vos attentes (les 3 V !), tout en valorisant fortement **d'autres façons de se nourrir** et de se régaler, respecter chacun-e tout en ouvrant par le plaisir la porte vers des pratiques alimentaires différentes, vers des produits de saisons, locaux le plus souvent possible, plus doux pour vous et le vivant. Nous vous remercions de votre confiance !

Bonne année à tous !



Les zoom sur champignons



idée n°1 Pâté végétal lentilles et champignons

Ingrédients pour 6 pers. :
300 g. de champignons de Paris
100 g. de lentilles blondes ou de la reine
Herbes ou bouillon cube
1 c. à c. de muscade
1 gousse d'ail,
4 échalotes
Thym, persil,
sel et poivre



☛ Cuire les lentilles blondes (ou de la reine) 40 mn avec herbes (ou 1 bouillon cube). ☛ Égoutter. ☛ Blondir dans la poêle 1 gousse d'ail émincée et 4 échalotes émincées. ☛ Ajouter les champignons de Paris émincés. ☛ Cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. ☛ Mixer ensemble lentilles et champignons en ajoutant thym, persil, sel, poivre et la muscade. ☛ Beurrer un moule à manquer ou un moule à terrine. ☛ Verser la préparation. ☛ Mettre au frais 3 à 5h.



idée n°2 Champignons rôtis

Ingrédients pour 2 personnes :
240 g. de gros champignons de Paris
1 gousse d'ail, 1 échalote
2 brins de persil
6 c. à s. d'huile d'olive
3 c. à s. de vinaigre balsamique
sel et poivre



☛ Rincez rapidement les champignons sous un filet d'eau claire, égouttez-les puis disposez-les dans un plat à gratin.
☛ Épluchez et ciselez finement l'ail, l'échalote ainsi que le persil.
☛ Dans un bol, versez l'huile d'olive, le vinaigre puis l'ail, l'échalote et le persil.
☛ Assaisonnez et mélangez.
☛ Versez la vinaigrette sur les champignons et enfournez-les pendant 15 minutes à 200°C.
Miaaaamm !



zoom sur Les champignons



Végétaux primitifs, les champignons nourrissent les humains depuis des millénaires.

C'est une source de protéines végétales incroyable : 3 g. pour 100g. de champignon ! Pour profiter de toutes ses qualités (vitamines, minéraux) nous proposons quelques conseils culinaires pour 3 champignons.

Le champignon de Paris : le plus cultivé dans le monde, on peut le déguster cru en salade ou cuit dans des tartes, terrines ou soupe.

La pleurote : délicieuse en brouillade (mélange d'œufs battus cuits brouillés et pleurotes poêlées à l'huile d'olive.

Le shitaké : originaire du Japon, il est le second champignon le plus cultivé après l'agaricus. Sa cuisson doit être courte (10-15 mn). Une petite quantité suffit pour aromatiser un plat. Laissez-vous tenter par des tagliatelles aux shitakés à la crème végétale, parmesan et noix !



nos
recettes
page 11

Trombinos'COOP du magasin Biocoop En Vie Bio

Deuxième trombine de cette immanquable rubrique, **Valérie Quenot**, notre **naturopathe**, officie au rayon «compléments alimentaires» en prodiguant ses précieux conseils tous les jeudis après-midi. **Portrait** : après une formation initiale en école de journalisme à Paris, Valérie se passionne pour **l'Humain et la santé** sous toutes ses facettes. Elle a étudié entre autres l'hypnothérapie, la phytothérapie et la gemmothérapie. Diplômée en 2011 en **naturopathie-iridologie** elle est aujourd'hui consultante en libéral à Lons-le-Saunier et salariée à mi-temps au magasin. Pour elle la santé est un équilibre entre tous les aspects de la vie et notamment l'alimentation et les émotions...



Musicienne depuis l'âge de 13 ans, Valérie est également chanteuse dans le répertoire jazz au sein de la formation Happy Valentin's.

«**le chant est une thérapie de la joie de vivre**»