

**Avec des vrais morceaux dedans :**

{ Et dites, oh ! page 1 Alors, euro ? { Biocoopiens page 2 Nos enfants nous accuseront { Du neuf page 3 Magie : Cleunay a disparu ? { Les infos du CS page 4 Cleunay 2 { Côté panier page 5 et 6 Les p'tites zinfos magasins | La pomme { Les animations page 7 et 8 { Agenda page 9 { Le portrait fournisseur page 10 Patrick Pérès, apiculteur { Ça pousse page 11 Un potager sous cloche { La miam académie page 12 Où course ?



## Alors, euro ?

«Pouvoir d'achat». Depuis plus de 6 mois, à la radio, dans les journaux, au détour d'une conversation de bistrot. Et chaque semaine, au sommaire d'un journal télévisé de 20h, un reportage nous amène dans les couloirs d'une grande surface, pour effectuer un rituel oh combien magique : la composition du «panier moyen» et l'évolution de son prix, d'une semaine à l'autre.

Captivant. Surtout lorsque la voix off du journaliste annonce la révélation finale, qui sonne, tel l'oracle : «0,40 centimes d'euros».

Les algues qui tapissent le fond des océans fabriquent

### { Eh dites, oh !

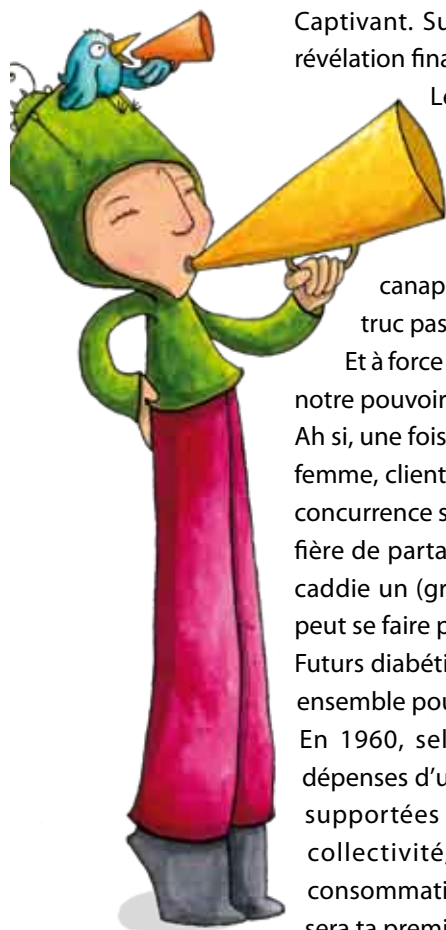
notre oxygène. Nos cellules meurent et renaissent même lorsque nous sommes vautrés au fond de notre canapé. Le battement d'aile d'un papillon....Et ben non, le seul truc passionnant, visiblement, c'est : «0,40 centimes d'euros».

Et à force de se l'entendre répéter, il y a des chances qu'on résume notre pouvoir d'humain, de citoyen, à celui d'acheter.

Ah si, une fois une petite étincelle de vérité a jailli. Sujet central : une femme, cliente d'un hard discount proposant des prix défiant toute concurrence sur des produits à J-1 de leur date limite de vente. Toute fière de partager sa découverte, elle conclut en mettant dans son caddie un (gros) lot de crèmes-dessert : «Au moins comme ça, on peut se faire plaisir. On en mangera deux au lieu d'une».

Futurs diabétiques de tous pays : donnons-nous la main pour lutter ensemble pour notre pouvoir d'achat.

En 1960, selon l'INSEE, l'alimentation représentait 27,5% des dépenses d'un ménage. En 2006 : 12,9%. En ajoutant aux dépenses supportées par les ménages celles qui sont financées par la collectivité, la santé est désormais le deuxième poste de consommation. Qui est le crétin qui a dit un jour : «l'alimentation sera ta première médecine » ?



# LA FEUILLE

Le journal de Scarabée Biocoop

ISSN : 1773-9292

Dans les cuisines, il y a...

Directrice de publication : Isabelle Baur •  
Rédaction, secrétariat de rédaction : Isabelle Uguen • Illustrations - Conception graphique : Julie Brunswick et Grégoire Dumas (Mutabulos) • Contact : Isabelle Uguen, Scarabée Biocoop, 12 avenue des Peupliers, 35510 Cesson Sévigné.

Mail : [contact@scarabee-biocoop.fr](mailto:contact@scarabee-biocoop.fr)

Site : [www.scarabee-biocoop.fr](http://www.scarabee-biocoop.fr)

Imprimé en encres végétales sur papier recyclé

Biocoop est partenaire du dernier film documentaire écrit et réalisé par Jean-Paul Jaud.

## «Nos enfants nous accuseront»

**N**ormalement au cinéma, il y a des bio-man, des bio-pouvoirs avec des bio-lasers. Là, tout simplement, nous souhaitons vous parler d'un bio-film. «Nos enfants nous accuseront» sort en salles le 5 novembre ; pas de programmation pour l'heure prévue à Rennes, mais nous vous invitons chaleureusement à suggérer à votre salle de ciné préférée de le programmer.

### Synopsis

«Nos enfants nous accuseront» raconte la courageuse initiative d'une municipalité du Gard, Barjac, qui décide d'introduire le bio dans la cantine scolaire du village. Le réalisateur brosse un portrait sans concession sur la tragédie environnementale qui guette la jeune génération : l'empoisonnement de nos campagnes par la chimie agricole (76 000 tonnes de pesticides déversées chaque année sur notre pays) et les dégâts occasionnés sur la santé publique. Un seul mot d'ordre : ne pas seulement constater les ravages, mais trouver tout de suite les moyens d'agir, pour que, demain, nos enfants ne nous accusent pas.\*

Pour coller au plus près de la réalité et des enjeux qu'aborde le film, le réalisateur a bénéficié de l'expérience et des conseils de plusieurs personnes ou organisations qui



mènent depuis des années un travail de terrain ; «Un plus bio», association du Gard qui a pour but de développer la restauration collective en bio ; «Génération futures» (ou MDRGF), l'association fondée par Georges Toutain et François Veillerette, auteur de «Pesticides, révélations d'un scandale français» ; un certain Lylian Le Goff, bien connu dans le réseau Biocoop pour ses livres sur l'alimentation bio, mais aussi pour être un des co-fondateurs des 7 épis, la Biocoop de Lorient ; et enfin ARTAC, Association pour la recherche thérapeutique anti-cancéreuse. Bref : des gens qui connaissent un tout p'tit peu leur sujet... Avec -aspect génial de ce film- des compétences très complémentaires pour en aborder la complexité.

\* Synopsis extrait du dossier de presse.



# Rubrique «Magie» : Scarabée Cleunay a disparu ?!

*Mais non !! Le 5 novembre, magasin et restaurant ont juste emménagé au 132 rue Eugène Pottier, à côté du dojo rennais.*

Les articles répétés dans La Feuille et les grandes affiches en magasins n'y peuvent rien : vous êtes plus de 20000 adhérents, et certains d'entre vous seront passés à côté de l'info. Donc : à partir du 5 novembre, le magasin Scarabée-Rennes et son nouveau restaurant «Pique-Prune» changent d'adresse pour s'installer au 132 rue Eugène Pottier, juste à côté de la sortie rocade La Prévalaye. Et parce que «vous le valez bien» même si vous êtes chauves (et énervés d'avoir trouvé porte close au 57 bd Voltaire) : voici un petit plan d'accès. Spéciale dédicace à mes amis qui confondent la gauche et la droite.



## Quoi d'neuf ?

A l'heure où nous bouclons ces pages vous montrer des photos de chantier ne serait pas très flatteur (T'as vu, ils ont mis une grue au rayon crèmerie?!). Le magasin est plus grand (600m<sup>2</sup>), plus récent, plus lumineux. La priorité y est donnée aux produits frais, à commencer par le rayon fruits et légumes, qui sera le plus important des 3 sites. Ce choix correspond

clairement à une volonté de mettre en avant la production locale, dans le respect de la charte Biocoop. Le stationnement y est également facilité, avec un parking plus spacieux.

Côté restaurant, après St Grégoire l'été dernier, c'est au tour du restaurant de Rennes d'être réaménagé et re-baptisé. Il ouvrira ses portes sous le nom de Pique-Prune, clin d'oeil au nom d'une espèce de scarabées.

A l'instar du restaurant de St Grégoire, Pique-Prune Rennes a été réaménagé sous la houlette artistique d'Anouchka Potdevin, décoratrice plasticienne. Avec une ligne directrice : utiliser des matériaux recyclés, des

meubles chinés, et leur donner une seconde vie. La décoration et l'ameublement associent donc bois, cuir, métal, formicat... Un coin cosy, en forme d'oeuf, se détache du reste de la pièce. Des totems réalisés à partir d'objets

recyclés jalonnent les baies vitrées, à l'intérieur du restaurant. A l'extérieur, une haie de graminées grimpantes enveloppera cet espace. Enfin, à découvrir: une installation originale prévue au plafond pour l'éclairage, autour du thème de l'économie d'énergie. Waouououou....

**Attention : le restaurant ferme mercredi 29/10 inclus, et le magasin vendredi 31/10 au soir, pour ouvrir en chœur à leur nouvelle adresse mercredi 5/11.**

**DU NEUF**



Antoine Chézy François Marie Arouet Voltaire  
Eugène Pottier

## On déménage mais ça continue

« Nous occuperons les locaux actuels pendant encore 3 ou 4 ans », écrivait notre ancien président P. Ducassé en juin 96. Voilà plus de 10 ans que les directeurs successifs se sont cassés les dents sur ce transfert, faute de locaux adaptés sur le marché rennais.

Déménager, pourquoi ? Parce que Cleunay 1 ne pouvait durer, trop vieux et peu sécurisé malgré les travaux (vous vous souvenez de son lifting il y a 10 ans ?), malgré les efforts fournis par les équipes pour parer aux inondations entre autres. Oui, nous penserons avec nostalgie à ces lieux qui ont abrité notre siège pendant 18 ans. Mais nous ne dévions pas de notre chemin. Voltaire ne fut-il pas précurseur du « revenu citoyen » (déjà !) et Eugène Pottier poète militant de la chanson ouvrière ? Sponsors réconfortants pour notre coopérative qui depuis 25 ans s'est donné comme fil rouge d'entretenir le lien entre producteurs, « distributeurs » et consommateurs avec un souci constant d'équité, d'accessibilité, de respect de la nature et de l'homme.

### On s'agrandit

Encore ! s'écrieront certains ! Oui, mais rien à voir avec la grande surface d'en face. Au contraire, c'est pour mieux vous servir, non pas « vous manger, mon enfant ». L'esprit coopératif, l'accueil, le conseil, la convivialité, le militantisme, la solidarité guideront toujours les pattes de Scarabée, avec toujours plus de professionnalisme. « Oh, le vilain mot ! » penseraient avec nostalgie certains de nos coopérateurs qui ont pratiqué le bénévolat, malheureusement inadapté aux règles actuelles et à notre effectif. Les fondateurs

de notre coopérative ont voulu promouvoir l'agriculture biologique, avec exigence et transparence. L'arrivée constante de nouveaux adhérents conforte cette volonté. Pouvons-nous rester dans notre petit coin, à quelques dizaines de familles avec nos grands sacs de céréales posés à même le sol ?

« Améliorer le fonctionnement » (on entend ce refrain depuis 20 ans à la coop) en tenant compte des contraintes et de la concurrence souvent peu soucieuse de l'éthique, cela ne pouvait se faire qu'en déménageant.

### Et maintenant ?

Stop à l'extension géographique, pour l'instant. Il faut apprivoiser nos outils et digérer la croissance en donnant à toutes nos unités et leur personnel les moyens d'un travail épanouissant et efficace. Il faut nous perfectionner dans notre activité avec encore plus d'exigence et de chaleur humaine. Il nous faut veiller à l'équilibre entre service fourni à vous clients et reconnaissance des salariés, à l'équilibre entre professionnalisme et bonne ambiance, entre « être dans le coup » et « ne pas perdre son âme », et aussi entre exigence et responsabilité du consommateur.

Bref, il y a de quoi s'agiter les neurones, nombreux à Scarabée ! L'aboutissement de ce projet nous le devons à toute l'équipe scarabéenne, visible ou pas, là ou ailleurs, et à vous qui achetez. Car, chez nous, le résultat ne va pas sur le compte d'un pdg ou d'actionnaires, il sert à faire vivre et pérenniser la coopérative et par là, nos ... utopies.

« L'utopie est la vérité de demain » (V. Hugo)



# Des p'tites zinfos des magasins

## Chèque déjeuner : oh yeah

Et oui, ça y est ! Vous êtes nombreux à nous avoir sollicité à ce sujet : vous pouvez désormais utiliser les chèques-déjeuner dans nos magasins, en plus des restaurants Pique-Prune. Mais uniquement pour les produits alimentaires consommables immédiatement, à l'occasion d'une pause-déjeuner (logique). C'est-à-dire : les noix de lavage, les croquettes pour chat, les carafes à filtres... Non, ça c'est la liste du capitaine caverne, pardon ; cela concernera plus les salades à emporter, la baguette et la tranche de jambon pour se préparer un sandwich.... ce type de victuailles.



Je suis rond, orange, mais je ne suis pas une mandarine... Je suis ?



Ben oui, ils sont très beaux tout nus aussi !

gaiement dans le panier après leur avoir coller une tite étiquette sur la tête, avec leurs copains chocolat et filtres à café. Ahhh, ça va mieux....

## Bio Je Peux : des changements de prix



Je suis rond, je suis bleu, mais je ne suis pas une orange... Je suis ?

## Côt

Pour les achats d'oeufs au détail la législation ne nous autorise pas à réutiliser les boîtes d'oeufs ayant déjà servi. Vous devrez dorénavant utiliser votre propre boîte d'oeufs (si elle est sale, si c'est pas votre propre boîte, on ne vous servira peut-être pas), et la rapporter d'une fois sur l'autre.

## Sac-à-maint

Puisque nous parlons «emballage», je voudrais pousser un cri : «Aaahhhh !!!!!». Voilà, c'est fait. Concernant les sacs à papier du rayon vrac, nous ne pouvons vous inciter, légalement, en tant que distributeur, à les réutiliser. Par contre, nous pouvons évoquer l'avocat, tout seul, si seul, passé en caisse dans son sac.... qui ne sert à rien. La tomate toute seule, aussi, dans son grand sac. Et nous disons NON à l'isolement des fruits et légumes. Eux aussi ont le droit à des amis. Laisser-les batifoler

En raison de l'évolution du cours des matières premières (des augmentations, mais aussi une baisse pour le blé) et du verre (là, ça monte aussi), le prix de certains produits de la sélection «La Bio Je Peux» ont été modifiés. Il s'agit des produits suivants : purée de pommes Demeter 915g : de 3,50€ à 3,60€ ; couscous aux 7 légumes : de 3,85€ à 3,95€ ; coquille vrac 1/2 complètes : de 2,05€ à 2€ ; spirales 3 couleurs : de 2,98€ à 2,90€ ; lait écrémé UHT logo «Ensemble...» : de 1,22€ à 1,25€ ; crème fraîche épaisse 20cl : de 1,71€ à 1,84€ ; soja douceur nature 2X125g : de 1,26€ à 1,43€ ; pizza légumes cuisinés 400g : de 2,98€ à 3,14€.

# { côté panier



Proposer à quelqu'un d'en croquer une pourrait avoir de lourdes conséquences paraît-il. Moi je dis : faut voir.

## Conseil PRODUIT : la pomme

**V**ous êtes assez nombreux en magasins à nous questionner sur les variétés de pommes : leur saveur, douce ou acidulée, leur tenue à la cuisson (certaines ne se tiennent pas du tout justement, et se mettent à chanter des chansons paillardes dépassés les 120°). Voici donc un petit tour d'horizon des variétés proposées par nos fournisseurs locaux, sur la période de novembre et décembre. A noter : Biocoop prépare actuellement un affichage très complet à ce sujet, bientôt disponible dans nos rayons.



Embryon de tarte tatin et de crumble. Z'en aviez jamais vu je suis sûre...

Fructidor, 50170 Macey :

### Cox's

Ferme, fine, sucrée, très aromatique.  
Couleur : rouge, légèrement verte.  
Utilisation : au couteau.

### Pilot

Très ferme, acidulée, sucrée.  
Couleur : rouge orangée.  
Utilisation : au couteau.

### Chouquette

Sucrée, parfumée.  
Couleur : rouge.  
Utilisation : au couteau.

### Boskoop

Aromatique, croquante, peu juteuse.  
Couleur : orangé / rouge / bronze.  
Utilisation : à cuire.

La Pomme du Coteau, 35580 Guignen :

### Melrose

Sucrée, douce, juteuse.  
Couleur : rouge.  
Utilisation : au couteau.

### Querina

Juteuse, sucrée, bien acidulée et parfumée.  
Couleur : rouge rose violacée.  
Utilisation : au couteau.

Le GAEC des fruits des bois, 22630 Le Quiou.

### Belrene

Juteuse, sucrée, acidulée, agréablement parfumée.  
Couleur : rouge jaune orangée, très proche de la Reine des Reinettes.  
Utilisation : au couteau.

### Initiale

Très sucrée, fruitée, croquante.  
Couleur : rouge verte.  
Utilisation : polyvalente.

### Topaz

Peu sucrée, épicée, rustique.  
Couleur : rouge-brun.  
Utilisation : au couteau.

Les Vergers de l'Ille 35520 Melesse.

### Initiale

Voir plus haut.

### Saturne

Acidulée, juteuse et croquante.  
Couleur : jaune vert rouge.  
Utilisation : au couteau.



# Novembre :

## fiesta à Cleunay 2

70 fournisseurs présents + des animations et dégustations Scarabée + une conférence Terre de Liens : ça c'est du baptême...

### Conférence Terre de Liens

Un temps fort de ce mois d'animations, jeudi 13 novembre à 20h au nouveau restaurant Pique-Prune Rennes, 132 rue Eugène Pottier. Petit rappel des faits : en partenariat avec Biocoop, le mouvement Terre de Liens lance un [appel public à l'épargne pour investir collectivement dans du foncier agricole afin de le confier à des agriculteurs bio ou durables](#), via un bail rural environnemental. Les documents Terre de Liens sont disponibles

dans nos magasins depuis le 20 octobre. Cette soirée permettra d'apporter une réponse à toutes vos questions sur ce projet. Seront présents Isabelle Baur, Présidente du directoire de Scarabée, pour témoigner en tant que distributeur confronté à des problèmes d'approvisionnement en bio. Olivier Clisson, agriculteur bio qui a été directement confronté à ce problème du foncier agricole dans son projet d'installation. Et Franck GUILLOUZOUIC, animateur Terre de Liens Bretagne.

## Les fournisseurs dans la place !

### Mercredi 5/11

Domaine Parraire (vins) ; la Messuzière (pains d'épices Baramel).

### Jeudi 6/11

Pinabel traiteur ; Etamines du Lys (cosmétiques et produits d'entretien) ; Essenciagua (huiles essentielles du terroir et hydrolats) ; Côteaux Nantais (purée, compotes et jus de fruits) ; Dr Hauschka (cosmétiques).

### Vendredi 7/11

Argandia (cosmétiques à base d'huile d'Argan) ; Salahedin (savon d'Alep) ; Le Pot Bio (potages) ; Approbio (dattes fraîches équitables) ; Casseroles, ustensiles de cuisson (présentées par Christèle Poisson).

### Samedi 8/11

Triballat (sojade) ; Salahedin (savon d'Alep);

Colibri (jus de fruits originaux : jasmin, rose, grenade...chantera le matin seulement) ; LPO (Ligue de protection des oiseaux).



### Mercredi 12/11

Legall (crèmerie) ; Coref (bière) ; Jeux Arplay.

### Jeudi 13/11

Deva (elixirs floraux) ; Terra Libra (chocolat, café ; l'après-midi) ; Geschick (vin d'Alsace).

### Vendredi 14/11

La route des comptoirs (importateur de thés) *suite p. 8*



Les animations

# Les animations



(suite de la page 7)... Le p'tit Gab (huiles) ; Marco Polo (Sushi, le matin) ; Le P'tit Gallo (crèmerie) ; Bleuvert

## Samedi 15/11

Le Potager Lorientais (soupes, conserves) ; Bleu Vert (maquillage, cosmétiques).



## Mardi 18/11

Graine d'envie (biscuiterie) ; Melvitacosc (cosmétiques).

## Mercredi 19/11

Miels d'Armorique (Chouchen) ; Gaborit (crèmerie) ; Naturaloë (Gel aloë vera, cosmétiques).

## Jeudi 20/11

Nature et compagnie (produits sans gluten).

## Vendredi 21/11

Pierre Yves Boucher, paysan-confiturier-conteur ; Chapelle Cheddar (Cheddar - l'après-midi) ; Raiponce (épicerie sucrée) ; Florame (cosmétiques) ; Abann Roobois.

## Samedi 22/11

Moulin des Moines (produits à base d'épeautre) ; Soy Nutrition (produits soja) ; Dominique Burel (gelée royale) ; Colibri (jus de fruits originaux : jasmin, rose, grenade... le

matin) ; Domaine de l'Eglantine (vin Morgon).



## Mardi 25/11

Minauterie Prunault (farines) ; Jampi (glaces, sorbets) ; Ballot/Flurin (produits propolis).

## Mercredi 26/11

Etikebio (yaourts, Kefir) ; Celnat (céréales).

## Jeudi 27/11

Source Claire (Citrobiotic).

## Vendredi 28/11

Douces Angevines (cosmétiques) ; La Haie Gourmande (confitures) ; First Stone (nettoyant pierre d'argile) ; D'un terroir à l'autre (noix) ; Phyto France (complexes de plantes, gemmothérapie) ; Nature et compagnie (produits sans gluten).

## Samedi 29/11

Biolife (osmoseurs) ; Fontaine Mélusine) ; Saveurs et Nature (artisan chocolatier) ; Nature et compagnie (produits sans gluten)

## Vendredi 5/12

Jacqueline Noël (galette sarrasin) ; chaussures Bionat ; Gwenn C'hoariell (jouets en bois).

## Samedi 6/12

Natalie (tartinales végétaux) ; chaussures Bionat ; Gwenn C'hoariell (jouets en bois).



## Les animations Scarabée



### A Scarabée Cesson

Animations culinaires avec Chrystèle Poisson : «Les courges» : mardi 4 et lundi 17 novembre. «Recettes festives» : mardi 2 et lundi 15 décembre. «Casseroles, ustensiles de cuisine» : samedi 13 décembre.

Animations vins avec Daniel Freyburger (le vendredi 10h-13h/14h-17h ; le samedi 10h-13h/14h-17h30) : «Vins apéritifs ; 1001 associations à créer pour vos entrées» : vendredi 28 et samedi 29 novembre. «Vins prestigieux pour

vos repas de fête !» : vendredi 26 et samedi 27 décembre.

### A Scarabée Cleunay

Animations culinaires avec Chrystèle Poisson : «Petits déjeuners bio et nouveautés» : vendredi 7, mardi 18 et mercredi 26 novembre. «Les courges» : mercredi 12 et jeudi 27 novembre. «Casseroles, ustensiles de cuisine» : vendredi 21 novembre. «Recettes festives» : mercredi 10 et vendredi 19 décembre.

Animations vins avec Daniel Freyburger (le vendredi 10h-13h/14h-17h ; le samedi 10h-13h/14h-17h30) : «Vins apéritifs ; 1001 associations à créer pour

vos entrées» : vendredi 14 et samedi 15 novembre.

🍃 «Vins prestigieux pour vos repas de fête !» :  
vendredi 5 et vendredi 19 décembre.

## A Scarabée St Grégoire

Animations culinaires avec Chrystèle Poisson : 🍃

«Les courges» : vendredi 14 et lundi 24 novembre.

🍃 «Recettes festives» : jeudi 11 et mardi 16  
décembre. 🍃 «Casseroles, ustensiles de cuisine» :  
vendredi 5 décembre.

Animations vins avec Daniel Freyburger (le vendredi  
10h-13h/14h-17h ; le samedi 10h-13h/14h-17h30) :

🍃 «Vins apéritifs ; 1001 associations à créer pour  
vos entrées» : vendredi 7 et vendredi 21 novembre.

🍃 «Vins prestigieux pour vos repas de fête !» :  
vendredi 12 et samedi 13 décembre.

## Les autres animations

### A Scarabée Cleunay

Jeudi 18 décembre : Ardelaine (vêtements,  
couvertures laine).

Vendredi 19 et samedi 20 décembre : bijoux  
en papier Geneviève Perrut.

### A Scarabée Cesson

Vendredi 28/11 : Nature et compagnie  
(produits sans gluten).

Samedi 29/11 : Nature et compagnie (produits  
sans gluten).

*D'autres animations prévues lors de la semaine  
de réduction des déchets : voir ci-dessous !*

L'évènement mondial majeur, c'est le  
nouveau magasin de Cleunay qui ouvre le  
5 novembre. Mais il y a aussi...

## Qui c'est la ploubelle ?



Semaine de réduction des déchets du 22 au  
30 novembre 2008. A cette occasion, nous  
avons décidé de mettre en avant 3 axes :

- les **solution alternatives à l'eau** en bou-  
teilles, que nous avons récemment dé-  
référéncée. Jacques Deslais, distributeur  
des osmoseurs Biolife et de la fontaine  
filtrante Mélusine proposera une ani-  
mation dans chaque site durant cette  
semaine : vendredi 21 et samedi 22/11  
à Scarabée St Grégoire ; samedi 29/11 à  
Scarabée Cleunay ; vendredi 28/11 (et  
hors de cette semaine événementielle

samedi 13/12) à Scarabée Cesson.

- **le compostage**. Francis Colin et Isabelle  
Besnard de la société Eisenia présente-  
ront leur opération de compostage col-  
lectif en immeubles, en partenariat avec  
Rennes Métropole. Samedi 22/11 de 15h  
à 17h à Cesson ; mardi 25/11 de 16h à  
18h à St Grégoire ; mercredi 26/11 de  
11h à 13h à St Grégoire ; vendredi 28/11  
de 16h à 18h à Cesson ; samedi 29/11 de  
14h à 16h à Cleunay.

- **le rayon vrac**. Avec un panier compa-  
ratif que l'on espère éloquent entre le  
volume d'emballage de produits sur-  
remballés, et celui des mêmes produits  
achetés en vrac.

Agenda





## Patrick Pérès Apiculteur

Observateur privilégié d'un environnement malmené, il informe, explique, sensibilise. Patiemment.



### Comment as-tu choisi ce métier ?

Je suis né au paradis, dans un lieu magnifique, et j'en ai eu conscience très tôt. J'ai grandi à la Forêt Fouesnant, dans le Finistère sud, face aux Glénans. J'ai rencontré René Dumont (ndlr : agronome connu pour son engagement écologique) en 74 ; j'ai aussi été marqué par la révolte indienne de Wounded Knee. L'environnement est quelque chose d'important pour moi.

Puis je suis allé étudier à Rennes. Le jour de la naissance de ma 1ère fille, je cherchais où manger ; j'ai vu de la lumière dans un magasin : c'était la première adresse de Scarabée, bd de Chézy. Camille (ndlr : un des fondateurs de la coop), que j'avais déjà croisé dans des fest noz était là ; il m'a expliqué ce qu'était Scarabée. Il avait des ruches, mais avait décidé d'arrêter compte-tenu de son activité à la coop. J'avais aussi déjà quelques ruches : j'ai pris le relais de Camille en tant que fournisseur de miel. Je me suis installé en 1984 ; en suivant le cahier des charges Nature et Progrès.

### Tu avais déjà des ruches lorsque tu étais étudiant ?

Mon histoire avec les abeilles est liée à une aventure qui est arrivée à ma grand-mère, lorsqu'elle avait 4 ans, en juin 1914. Une abeille s'est posée sur elle. On lui avait toujours dit de ne pas bouger si ça lui arrivait. Une multitude d'autres abeilles s'est alors posée sur elle. Au-delà de cette anecdote, je me souviens de l'émerveillement de même que j'ai ressenti quand on a ouvert une ruche devant moi pour la première fois.

J'ai démarré mon activité par auto-financement à une période - les années 80- qui était l'âge d'or de l'apiculture. A cette époque, on perdait 4-5%

d'abeilles. Aujourd'hui, selon le rapport Saddier qui vient d'être publié, la perte moyenne des colonies est de 30 à 50%, et peut aller jusqu'à 90% dans certains cas. On a une grande partie des explications - insecticides Gaucho, Régent-et on en soupçonne d'autres.

### Comment vis-tu cette situation ?

Cela me touche profondément. Quand je rentre chez moi avec mes ruches vides... Economiquement, je viens d'un milieu modeste, avec des valeurs de solidarité. Pour moi le miel ne devrait pas être un produit de luxe. En un mois, à la fin de cet été, on a perdu 20 à 25% des colonies d'abeilles ; j'ai décidé de ne pas le répercuter sur le prix ; mais je peux me le permettre parce qu'à côté je donne des cours, et que je n'ai plus à porter les coûts d'une installation.

Les abeilles sont les sentinelles de l'environnement. Quand je les défends, c'est l'environnement que je défends. C'est pour cela que j'essaie au maximum d'informer et de sensibiliser, notamment en tant qu' élu, et pas seulement un public convaincu. On fait tous des erreurs dont on a pas conscience. Un exemple : les pompiers détruisent dans des cheminées des nids de guêpes, de frelons, mais aussi d'abeilles. Ils utilisent alors un insecticide puissant. Le miel qui coule lors de la destruction de l'essaim, les abeilles vont essayer de le récupérer ; et vont propager l'insecticide dans la nature. Les gens n'ont pas conscience de ce que peut faire un insecticide. Pourtant, si j'utilisais un «vachicide» ou un «cochonnicide», il y a peu de chance que mes voisins soient d'accord...

Patrick Pérès, La Vallée Villepôt, 44110 Châteaubriant.



# Un potager sous cloche !

L'hiver approche ; dans le jardin de «pleine terre», il devient trop tard pour y installer quoi que ce soit, comme production récoltable avant les grands froids. Par contre, et même si le respect des saisons est un des principes fondateurs du jardinage biologique, il est bien tentant de vouloir récolter des légumes frais, avec un peu d'avance, au printemps prochain. Pour cela, il faut créer des «micro-climats» favorables, en disposant d'abris de différents modèles. L'idéal, et possédant la meilleure inertie thermique (donc plus chaude), la petite serre (verre ou plastique) sous laquelle on peut circuler debout. A défaut, plus simples et moins onéreux, les traditionnels châssis (en verre) ou de petits tunnels dits «nantais» (ou chenilles), composés d'arceaux sur lesquels on tend une feuille plastique.

Pour autant tout n'est pas simple. Il ne suffit pas d'abriter les cultures pour qu'elles poussent mieux. La lumière peut être un facteur limitant : moins de longueur de jour, et éventuellement légère opacité des matériaux (surtout en vieillissant). On fera pour cela très attention au choix variétal des cultures : variétés de «jours courts» et à bonne précocité de printemps. D'une façon générale et surtout pour les espèces qui ont un développement «feuille» (salade, oignon blanc...), importance de la date de semis (pas trop tôt-pas trop tard) pour que les jeunes plants passent les grands froids (janvier-février) à un stade assez jeune et compact. Deuxième critère important : l'aération des espaces fermés doit être surveillée, même en hiver (surtout en périodes prolongées de redoux ou à l'arrivée du printemps, pour que tous vos petits légumes gardent un bon caractère de compacité et de rusticité, et pour éviter tout confinement humide (avec montées et chutes brutales de température) qui offre alors un terrain privilégié au développement des maladies.

## Quelles espèces ?

**La carotte** : choisir une variété précoce, avec un semis pas avant début novembre, pour les premières récoltes début mai. Bien préparer le sol. Apport d'humidité minimum, pour éviter les «fontes des semis» et le sol «moussu».

**Les radis roses** : ne pas se précipiter car ils peuvent «creuser» ou «boiser» plus facilement, si ils subissent trop d'alternances gel-dégel durant l'hiver. Préférer des semis de fin février, avec les variétés les plus hâtives : celles à «bout blanc», type flamboyant.

Pour **les salades** de plein hiver sous abri, il existe des variétés jours courts spécifiques (laitues et batavias) pour une plantation idéale de fin novembre à mi-décembre.

**La mâche** peut se semer du 15 septembre au 15 décembre. Derniers semis récoltables mi-mars (attention au coup de chaud possible à cette date, la mâche sous abri peut subitement monter à fleurs). Dans tous les cas, plus résistantes au froid, préférer les variétés dites «à petites graines» (type «verte de cambrai»).

**Epinard** : préférer les variétés «hybrides», plus résistantes au mildiou, avec semis de mi-septembre pour une récolte plein hiver, jusqu'à fin octobre pour une récolte de printemps. Veiller à bien les éclaircir, et à arroser au minimum. L'épinard, qui ne craint pas le froid, aime bien l'hiver, par contre, une relative «sécheresse» du sol. Il supporte mal les sols tassés ou asphyxiés par un excès d'humidité.

**Petits navets de printemps** (variétés «plates»), préférer attendre les semis de fin janvier à mi-février.

**L'oignon blanc**, sous abri, se comporte fort bien. Choisir une variété hâtive (type Barletta, extra hâtif de Paris...) si vous avez le choix, en les plantant (mottes ou racines nues) pas trop tôt (courant novembre, pour qu'il passe les grands froids à un stade pas trop avancé).

On peut essayer **pois et fèves**. Semis assez profond (plus de résistance au gel, si le collet de la plante est un peu en terre) vers novembre ou décembre. Attention à l'aération de printemps, pour ne pas fragiliser les tiges.

Voilà quelques possibilités, parmi d'autres, pour obtenir avec pas mal d'avance vos premiers «légumes fraîcheur» du printemps.

ça pousse





L'automne, sa douce mélancolie qui inspire une question existentielle : « Qui suis-je,

## où COURGE ? !! »



**Chrystèle Poisson**  
Diététicienne DE  
Animatrice cuisine à  
Scarabée Biocoop  
Contact : voir les dates  
des animations propo-  
sées par Chrystèle (p. 7).



**Mamzelle Gwen**  
Cliente de Scarabée,  
Mamzelle Gwen a créé  
un blog savoureux.  
Bio, gourmand et plein  
d'astuces :

<http://lespetiteschozes.canalblog.com>

### Cheese cake au potimarron

Pour 6 personnes, préparation: 30 min, cuisson: 10 min + 50 min. Ingrédients : 125 g de biscuits secs (Sprints ou de speculoos); 50 g de beurre; 350 g de petits suisses; 350 g de potimarron réduits en purée; 2 œufs; 100 g de sucre complet; 2 cà soupe de farine de blé; 1 cà café de cannelle; 1 cà café gingembre; le zeste d'un citron vert.

🌿 Cuire le potiron à la vapeur et le réduire en purée.

🌿 Réduire les biscuits en miettes, en les écrasant avec un rouleau à pâtisserie ou en utilisant un robot. Faire fondre le beurre. Ajouter le beurre fondu jusqu'à formation d'une pâte.

🌿 Beurrer le moule et étaler au fond, en tassant bien avec le dos d'une cuillère, la pâte ainsi obtenue. Enfourner et laisser cuire 10 mn à 150°C

🌿 Mélanger les petits suisses, les oeufs, le sucre et les épices jusqu'à obtenir une crème bien lisse. Ajouter alors la purée de potiron puis la farine. Verser cette crème dans le moule.

🌿 Baisser la température du four à th.5 (160°) et laisser cuire de 50 mn à 1h. Laisser refroidir dans le four avant de le démouler lorsqu'il est froid. Conserver ce cheese-cake au potimarron au réfrigérateur et le servir bien froid !

### Muffins de butternut à la cacahuète (sans gluten, sans lactose)

Pour 12 muffins : 300g de butternut; 200g de farine de riz complet; 150g de sucre roux; 1 sachet de levure sans gluten; 1cc de sel; 100g de purée de cacahuète; 250ml de lait de soja; 2 oeufs.

🌿 Epépiner et éplucher la butternut. La détailler en dés puis la faire cuire 10 minutes à l'eau bouillante. Egoutter et laisser tiédir.

🌿 Préchauffer le four à 210°. Dans une jatte mélanger la farine, le sucre, la levure et le sel. Dans un autre récipient, écraser la courge en purée à l'aide d'une fourchette. Ajouter la purée de cacahuète et les oeufs, bien mélanger. Délayer avec le lait de soja.

🌿 Verser les ingrédients liquides dans les ingrédients secs. Mélanger rapidement à la spatule. Remplir les moules à muffins graissés. Enfourner 25 minutes. Laisser tiédir avant de démouler. Pour un peu de croquant, on peut rajouter 3 à 4 petites poignées de cacahuètes grillées dans la pâte.

« Pour tordre le cou aux idées reçues sur la cuisine bio, « Les petites choses bio de Mamzelle Gwen » vous proposent une cuisine gourmande, inventive, simple et rapide à réaliser et peu onéreuse. Vous n'aurez plus d'excuses pour avaler n'importe quoi... »



est une SA Coopérative qui regroupe 3 magasins de produits biologiques et éco-produits et 2 restaurants Pique-Prune bio-végétariens 🌿 à Rennes (magasin et restaurant) 132 rue Eugène Pottier 🌿 à Cesson-Sévigné (magasin) 12 avenue des Peupliers 🌿 à St Grégoire (magasin et restaurant) 8 rue de la Cerisaie. Plus d'infos : contact@scarabee-biocoop.fr. [www.scarabee-biocoop.fr](http://www.scarabee-biocoop.fr)