

A TABLE !

Notre recette de salade estivale

Salade betteraves rouges - agrumes

Hachez l'oignon et le mélanger à une vinaigrette (3cs d'huile de noix, 2cs de vinaigre de vin blanc, estragon, sel, poivre) ; versez sur le mélange quinoa-haricots verts et remuez.



Faites frire à l'huile d'olive les amandes et les noisettes, ajoutez sel, paprika et miel

Une fois refroidi versez sur la salade avec la betterave coupée en morceaux. Terminez par les agrumes pelés à vif.

Saupoudrez de feta émiettée.

(on peut rajouter aux haricots des asperges vertes).

Pour 4 personnes:
3 betteraves rouges moyennes déjà cuites
200 g de quinoa cuit et égoutté
500g de haricots verts cuits al-dente
1 oignon rouge
2 ou 3 oranges
2 pamplemousses roses
75 g d'amandes
75 g de noisettes
200 g de feta
1cs huile d'olive
1 cc de paprika
1cc de miel liquide
sel poivre

BE REIZ'H

Soucieux du besoin de valoriser la production et transformation bio bretonne, l'IBB (pour réseau de l'Initiative Bio en Bretagne) a lancé en novembre dernier à Lorient, la marque partagée «Be Reizh», littéralement «être juste».

C'est une marque partagée car elle est le fruit d'une réflexion commune entre les acteurs de la filière pendant près de deux ans.

Concrètement, le cahier des charges repose sur quatre piliers, la dimension géographique : la Bretagne historique, l'économie, le social, et bien entendu, l'environnement.

À l'heure actuelle, sept acteurs bretons ont fait confiance à la marque, vous trouverez notamment en magasin les glaces Jampi, les charcuteries Kervern, la farine de la minoterie Prunault ou encore les cafés Orgés.



BEL ÉTÉ !

Toute l'équipe du comité de rédaction vous souhaite un très bel été, à la fois riche de couleurs et de chaleurs mais avec tout de même un soupçon de fraîcheur ! On se retrouve en septembre pour le prochain numéro.

COMITÉ DE RÉDACTION

Mélanie Borel,
Régine Eilde,
Marie Hélène Le Fur,
Jean-Christophe Ramel,
Nicole Renouf,
Xavier Reunbot,
Marie Françoise Troadec

Responsable de la publication :
Marie Hélène LE FUR
Présidente du directoire

Tirage à 1300 exemplaires.
Gratuit et aime circuler.

Retrouvez toutes les publications
sur :
www.finisterra.fr

Mail : contact@finisterra.fr

Imprimé sur du papier PEFC avec
des encres végétales par Longitude
Ouest - Plouguerneau

Pour votre santé, mangez au moins
5 fruits et légumes par jour :
mangerbouger.fr

23

Juillet-août 2017

La lettre d'information des magasins

FinisTerra



6 MAGASINS

Kerbio Centre Ville Brest

02 98 46 45 81

3 rue Kerfautras

Lundi

14H30 - 19H

Du mardi au samedi

9H-13H 14H30-19H

Nouveaux
horaires

Kerbio Rive Droite Brest

02 98 45 45 28

114 Boulevard Plymouth

Du lundi au samedi

9H - 19H

Kerbio Europe Brest

02 29 00 33 33

Place Daumier

Du lundi au samedi

9H - 19H

Bio Abers Saint Renan

02 98 32 61 02

Zone de Mespaol

Du lundi au jeudi

9H-13H 14H30-19H

Vendredi et samedi

9H-19H

Prim'Vert Lesneven

02 98 83 07 06

8, Croas Ar Rod

Du lundi au samedi

9H - 19H

Coccinelle St-Martin-des-Champs

02 98 63 42 04

3, rue Marcelin Berthelot, ZA de Keriven

Du lundi au samedi

9H - 19H

www.finisterra.fr

LUTTE CONTRE LES OGM

Les 28 et 29 avril 2017 s'est tenu à Lorient le Rassemblement International des Résistances contre les OGM. Il s'agit là de la deuxième rencontre transcontinentale après Ouagadougou en 2016.

Ce qui ressort de cette rencontre, outre la dimension internationale de la lutte contre les OGMs, c'est la volonté de convergence des luttes et la création du « Front de Résistance aux OGMs » dont le but est d'organiser et mutualiser des actions militantes de sensibilisation, de désobéissance, d'information sur les OGM de par le monde.

Si vous souhaitez en savoir plus :

Le Comité Breton de Soutien aux Faucheurs Volontaires (CBSFVO)
soutien.faucheurs@gmail.com

HORAIRES

Kerbio Centre Ville ouvre désormais ses portes à partir de 14H30 les lundis.

Pour les cinq autres points de vente les horaires restent inchangés pendant tout l'été.

BIO ET LOCAL

Chaque année les Groupements d'Agriculteurs Biologiques (GAB), en partenariat avec Biocoop, organisent une semaine pour sensibiliser à la consommation bio et locale.

Du 16 au 24 septembre 2017, vous trouverez donc de nombreuses animations en lien avec cette thématique.

Toutes les informations sont sur : www.bioetlocalcestlideal.org

JEUNES ENTREPRISES DE LA BIO

Souhaitant soutenir l'innovation des produits bio, Biocoop a lancé le projet «Jeunes entreprises de la bio». Concrètement, cela se traduit par un référencement simplifié, et des conditions d'achat assouplies pour des entreprises innovantes et militantes.

Les magasins s'engagent, ainsi la planification de la production est facilitée et les produits sont reçus directement pour une mise sur le marché rapide.

Nous avons déjà fait l'expérience avec Sarmance, entreprise de cosmétiques biologiques à base de vignes de Loire. Vous trouverez bientôt de nouveaux produits innovants dans vos magasins Kerbio Rive Droite, Kerbio Europe, Coccinelle, Bio Abers et Prim'Vert.



Variété Andine Cornue - source Google

PORTRAIT

Rencontre avec Matthieu Stephan, Producteur maraicher à Lampaul-Ploudalmézeau, fournisseur à Bio Abers, à propos des tomates de «Population», les véritables tomates anciennes.

Pourquoi le choix exclusif des tomates anciennes sachant que le rendement et la plus grande fragilité au mildiou, par exemple, peuvent être un obstacle à la production ?

Nous privilégions le goût et étant en vente directe ou fournisseurs de la Biocoop la plus proche nous, ne nous attardons pas sur les critères de sélection des tomates de grandes distributions conventionnelles qui demandent au produit d'être résistant aux changements de températures, aux transports, à la conservation.

À ce propos, chez vous, arrivez-vous à limiter suffisamment ces pertes et/ou manque de rendement pour réussir à tenir une production viable ?

On augmente la surface, le prix est une variable également selon les difficultés de production, de climat, les incidents naturels de la biodiversité.

La tomate F1 est-elle un obstacle à la biodiversité et en quoi ?*

Qu'on le veuille ou non, une tomate F1 fait également partie de la biodiversité... La sélection variétale est couplée à l'agriculture depuis son origine. Je pense que la question du F1 se place sur un autre plan : économique, appropriation du vivant, autonomie du paysan, adaptation des variétés au terroir etc...

Pour que le F1 ne soit pas un obstacle, c'est simple, il suffit de continuer à semer des variétés « population » qui ont tout le patrimoine génétique nécessaire pour s'adapter à son propre terroir.

Matthieu, dis-nous sur quelle tomate se porte ta préférence ?

J'ai une petite préférence pour l'Andine Cornue

*Une semence dite F1 est issue d'un croisement de deux variétés d'une même espèce, seule la première génération obtiendra les caractéristiques attendues (qualité, rendement, etc.).

RÉAMÉNAGEMENT KERBIO EUROPE

Désormais, derrière les caisses, vous trouverez tous vos produits bien être et beauté.

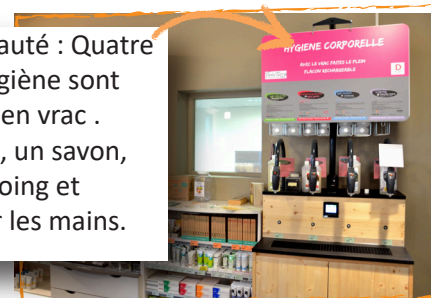


Le rayon librairie est légèrement décalé mais plus lisible !



Les produits d'entretien se complètent avec quatre nouvelles références en vrac !

C'est une nouveauté : Quatre produits d'hygiène sont disponibles en vrac : un gel douche, un savon, un shampooing et un savon pour les mains.



La vente liquide alimentaire vrac est regroupée, vous pourrez vous servir en vins, huiles d'olive et vinaigres.



Le rayon boulangerie est aussi légèrement modifié, ainsi toutes les brioches et pains briochés sont rassemblés dans un même espace

SÉLECTION LITTÉRAIRE

Plutôt mer ou plutôt montagne ? Exotique ou coin de jardin ? Quelque soit notre été, il y a toujours de la place pour quelques bonnes pages, à picorer de-ci de-là ou pour y plonger de longues heures !

Voici une sélection que vous pourrez trouver dans votre magasin ...



Nouveaux Contes de La Petite Salamandre – T. 3. Pascale Hédelin, Editions Petite Plume de Carotte Dès 4-5ans, 14 histoires pleines de malice pour découvrir la vie des plantes et animaux.



La Méthode France Guillain, Editions du Rocher

Navigatrice au long court, France Guillain a collecté autour du monde des principes et méthodes éprouvées quant aux habitudes de vie, aux soins du corps et à l'alimentation. A tester ...

Les Quatre Accords Toltèques Don Miguel Ruiz, Editions Jouvence



Pour alléger son quotidien en 4 clés à se remémorer en situation difficile, 4 idées-guides applicables en toutes circonstances, personnelles ou relationnelles, privées ou professionnelles.

NOAM CHOMSKY
ROBERT
W. MCCHESENEY

PROPAGANDE,
MÉDIAS ET
DÉMOCRATIE



Propagande, médias et démocratie Noam Chomsky, Robert W. McChesney, Editions Ecosociété

Pour prolonger le débat et la réflexion politique et sociétale de l'actualité récente, les auteurs nous donnent des éléments de décryptage sur l'articulation entre médias et politique, l'enjeu n'étant rien moins pour eux que la différence entre démocratie véritable ou totalitarisme déguisé.

La Cuisine des Plantes sauvages Meret Bissengger, Editions Ulmer



130 recettes magnifiquement mises en scène, pour allier le plaisir de cueillettes en balade avec une cuisine à la fois simple, colorée et qui éveille la curiosité !

NOUVEAUTÉS

Nouvelle gamme de biscuits apéro.

Les biscuits SOMMER sont élaborés par une entreprise familiale allemande qui se situe au nord de Francfort et 100% de sa production est faite en bio

Chaque fois que cela leur possible : ils utilisent des matières premières cultivées selon le cahier des charges de la biodynamie ou du commerce équitable et ils substituent l'huile de palme par d'autres huiles (tournesol, olive).



Chips d'algues croustillantes. Les algues sont récoltées à la main et séchées à basse température. Fabriquées en Bretagne. Garanties Vegan et sans gluten.



Des chips qui ont du piquant



Des glaces bâtonnet saveur vanille !



Des enrobages croquants, enveloppant une onctueuse crème glacée parfum vanille, qui saura satisfaire les plus gourmands... Glace fabriquée à partir de lait frais entier et de crème fouettée. Sans conservateurs, ni arôme artificiel, ni colorant. Format multi-pack : 3 glaces individuelles par boîte.



Chocolat végétal Fabrication par un chocolatier suisse. Chocolat élaboré après un conchage lent (procédé d'affinage du chocolat). Sans lécithine de soja. Garanti Vegan, sans lactose.