

GRAINES DE CHIA

Information

Vous êtes nombreux à rechercher de la graine de chia pour ses apports généreux en Oméga 3.

À ce jour, nous avons toujours refusé le référencement de cette graine car sa production est circonscrite à l'Amérique du Sud, alors qu'il existe une alternative française (cocorico !) un super-aliment aux valeurs nutritives tout aussi intéressantes : La graine de lin.

Bientôt une graine de chia française ? Et oui, pour répondre à la demande et garantir un produit cohérent avec nos valeurs, Biocoop soutien la création d'une filière bio et française.

A suivre !

BRÈVE

Tout comme l'ensemble de la filière bio, les magasins bio sont audités par un organisme certificateur indépendant. Finis Terra vient d'être contrôlé en octobre 2017 et a obtenu son agrément bio pour l'année 2018.

HÉCATOMBE CHEZ LES POMMES LOCALES



Pendant la deuxième quinzaine d'avril 2017, une vague de froid a traversé l'Europe. Les températures sont descendues de -1°C à -9°C.

Les vignes et les arbres fruitiers alors en fleurs, ont gelé. Les récoltes sont en partie détruites. Le sud et le centre du Finistère, le centre du Morbihan, ont été plus ou moins touchés : les récoltes de pommes sont, dans la plupart des cas, givrées de 30 à 90%.

La saison de vente de pommes locales, et même françaises et européennes, sera donc probablement plus courte en 2017-2018. Le prix augmente, mathématiquement, mais cette augmentation ne compensera pas le manque à gagner des exploitations sinistrées,

Par ailleurs, les fruits restants sont souvent difformes et leur peau rugueuse et peu esthétique (anneaux de gels, voir photos ci-contre.)

Leur conservation et leur qualité gustative n'en sont pas affectées. Les étalages de pommes sont donc aussi moins jolis cette année.

Nous vous remercions de votre compréhension.

Les producteurs du Sud-Finistère :

Les vergers du Belon, Pomme d'Api'ZZ, Breizh-Pommes



Graines de lin et graines de chia: riches en protéines, oméga-3, fibres et magnésium
Tableau comparatif (source : lanutrition.fr)

composition nutritionnelle pour 100 g	graines de lin	graines de chia
protéines (g)	18,29	16,54
lipides (g)	42,16	30,74
dont oméga-3 (g)	23,135	17,55
glucides (g)	28,88	42,12
fibres (g)	27,3	34,4
calcium (mg)	255	631
fer (mg)	5,73	7,72
magnésium (mg)	392	335
folates (μg)	87	49
vitamine C (mg)	0,6	1,6

25
Nov-déc. 2017

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

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

La lettre d'information des magasins
FinisTerra



FESTIVAL ALIMENTERRE

Dans le cadre du festival AlimenTerre, en partenariat avec Peuple Solidaire, nous vous proposons une soirée ciné-discu au cinéma l'Even (Lesneven) autour du film documentaire «Hold up sur la banane», de François Cardona.

La soirée se clôturera par un échange avec Finis Terra, Ti Ar Bed et Artisans du monde.



Mardi 21 novembre 2017 à 20H.

Entrée au chapeau.

ATELIERS CUISINE

C'est parti pour le cru 2017-2018

Cette année, nous proposons sept ateliers de trois heures, chacun autour d'un thème précis (Les légumes anciens, manger «sans» -gluten, lactose etc., repas végétarien-végétalien, cuisine de grand-mère etc.)

L'atelier comprend un apport théorique, la réalisation d'un repas complet et se termine par la dégustation. Un dossier complet accompagne les participants à la maison !

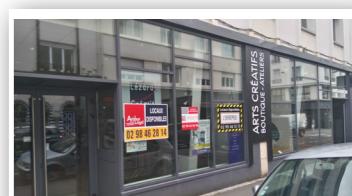
Le premier atelier démarre le 25 novembre à 11H30 à Kerbio Europe :
« Le poireau dans tous ses états ! »

ÇA BOUGE À BREST !

Dans la volonté de rendre la bio accessible à tous et au plus près de chez-vous, la coopérative Finis Terra travaille en ce moment sur le développement d'un nouveau point de vente dans le centre ville de Brest.

Ce magasin a pour ligne directrice la mise en avant des produits en vrac avec un maximum de références disponibles à la fois de l'alimentaire sec, mais aussi du miel, de l'huile d'olive, et des produits d'entretien.

A suivre dans nos prochaines feuilles d'info ...



Rendez-vous mi-janvier 2018 rue Amiral Linois pour l'ouverture de KERBIO SIAM

