

## PROJET MORLAIX

Nous ouvrons cette nouvelle rubrique pour vous faire suivre chaque étape de ce projet de grande envergure, dans chaque feuille d'info jusqu'à l'ouverture.



voici le projet de façade du magasin, celui-ci aura le temps d'évoluer d'ici l'ouverture, en attendant on s'active sur le plan de l'aménagement intérieur.

Suite à la prochaine feuille info

## LE CONSEIL DE JO

### Pour réussir une bouture :

Placer le plant dans un verre d'eau et déposer au fond un morceau de charbon de bois.



### Pour protéger vos plantes des pucerons :

Laisser macérer des orties dans une bassine d'eau pendant environ 15 jours. Après cette période, récupérer l'eau et vaporiser sur vos rosiers, fleurs, etc.

Résultat garanti dès le lendemain !

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2015

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE !!!

Cette année on change les habitudes ! Après 20 ans d'assemblées générales annuelles réunissant les sociétaires les mêmes jours : le jeudi. Une fois n'est pas coutume, cette année ce sera un mardi !

Notez dans vos agendas : mardi 28 avril à 18H30, à Keraudren, Brest. Assemblée Générale de la SA coopérative Finis Terra. Le temps d'échanger ensemble, sociétaires et salariés, autour du bilan 2014 et des projets à venir pour la S.A. Finis Terra.

## VOTRE AVIS NOUS INTÉRESSE

### Pourquoi une feuille d'info ?

Parce qu'il nous semble important de répondre à vos questions, présenter notre métier et vous annoncer les événements à venir. Alors pour être au plus proche de vos attentes, n'hésitez pas à nous faire part de vos réactions à [contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr).

10  
Mars Avril 2015

6 magasins

FinisTerra

biocoop

## Animations à venir

### Atelier cosmétique

Apprenez à confectionner vos cosmétiques «maison». Vous repartirez avec de nombreuses recettes, des astuces et trois produits réalisés lors de l'atelier. Samedi 28 mars de 14H à 17H à Kerbio Europe. 30€ sur réservation, dans la limite des places disponibles.

### Ateliers cuisine :

Enfants : Venez cuisiner les légumes de printemps ! Mercredi 25 mars de 14H30 à 16H00 à Kerbio Europe. Sur réservation : 5€.

Adultes : La cuisine bio du placard : ce n'est pas parce qu'on est pressé qu'on ne peut pas manger sain et bon ! Samedi 25 avril de 10H30 à 13H30, sur réservation : 30€.

Renseignements et inscriptions : [contact@finisterra.fr](mailto:contact@finisterra.fr) / 02 30 63 00 02

### Expo vente :

Bionat, vendeur de chaussures naturelles et écologiques sera en expo vente à Kerbio Europe le vendredi 27 mars. Pour découvrir dès maintenant la collection rendez-vous sur : [www.bionat.fr](http://www.bionat.fr)

Animation « Cuisine Anti-gaspî » à Bio Abers, venez découvrir les trucs et astuces pour réduire le gaspillage alimentaire. Le vendredi 10 avril, gratuit.

## Acerola

A la fin du mois de janvier nous avons procédé à un retrait partiel des produits à base d'acérola avec la mention « source naturelle de vitamine C ».

Une émission de télévision incriminait cette affirmation et, dans un souci de transparence, Biocoop a donc fait faire les analyses nécessaires pour lever le doute sur les produits en question.

Nous rappelons que le cahier des charges Biocoop va plus loin que le cahier des charges bio européen et interdit l'utilisation de produits de synthèse.

Début février les résultats des laboratoires sont arrivés : il n'y a pas de vitamine C de synthèse dans les produits disponibles dans vos Biocoops ! Les produits concernés ont pu reprendre leurs places dans les rayons.

[www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)

# LES NOUVEAUTÉS

## Gamme sans lactose au rayon frais :

De nouveaux produits laitiers sans lactose nous viennent de Suisse, sous la marque Molkerei Bidermann. Vous trouverez divers yaourts, fromages blancs (nature, à la vanille ou aux fruits) en pots de 125gr ou de 200gr pour les gourmands !

Une autre entreprise familiale suisse Zuger nous fabrique du beurre, du mascarpone, de la mozzarella et du fromage aux herbes pour une cuisine sans lactose sans se priver des saveurs du lait.

Ce lait sans lactose contient tous les ingrédients

## Au rayon sans gluten

Voilà deux nouveaux pains de mie, nature ou aux graines de chez Pain de Belledone. Ils sont fabriqués à base de farine de riz et de féculle de pomme de terre. Ils sont présentés sous vide pour une longue conservation.

## Nouvelles tisanes ayurvédiques de chez Bioconseil

Une gamme articulée autour des « doshas » : force biologique jouant sur le comportement en médecine ayurvédique. Cette tisane épicee aux vertus "apaisantes" est sans agrafes et fabriquée en France. Adapté aux consommateurs de tisanes avec une promesse santé, soucieux de trouver un bon équilibre et d'explorer une nouvelle approche.



## Jus de pommes exclusivité Biocoop

La bouteille de jus de pommes militant a été créée en soutien à l'association «Générations Futures» qui lutte contre les pesticides. 15 centimes par bouteille vendue par Biocoop seront reversés à l'association. Les pommes sont produites par des producteurs labellisés «Ensemble, Solidaires du producteur au consommateur» Cabso et Solébio. La fabrication est artisanale et locale, un fournisseur pour l'Est et un fournisseur pour l'Ouest.

0,15€  
reversés à  
générations  
**FUTURES**



## LES CÉRÉALES COMPLÈTES

A l'heure actuelle, nous consommons principalement des produits issus de céréales dites « blanches », autrement dit, certains éléments des graines de céréales sont séparés pour obtenir une matière plus fluide.

Mais aujourd'hui on porte un autre regard sur ces petites graines. En effet le son et le germe des céréales recèlent des éléments nutritifs très intéressants (fibres, minéraux, vitamines, etc.), or ce sont ces parties

qui sont rejetées lors du raffinage.

Outre les apports nutritifs, les céréales complètes sont plus rassasiantes car l'indice glycémique est bas : elles mettront plus de temps à être digérés par le corps, et la sensation de satiété dure plus longtemps.

Pour en savoir plus sur les céréales complètes, demandez les documentations dans vos magasins ou sur : [www.finisterra.fr](http://www.finisterra.fr)



# LE MÉNAGE DE PRINTEMPS

Le printemps arrive, entraînant avec lui une effervescence fraîche et joyeuse qui donne envie d'une maison toute propre ! Avec 2-3 produits de base, écologiques et pas chers, rien de plus facile :

## Des tapis propres et désodorisés

Saupoudrer de bicarbonate de soude (ou sodium, c'est idem), laisser agir 1 heure et passer l'aspirateur.

## Des vitres nickel

$\frac{3}{4}$  de litre d'eau et  $\frac{1}{4}$  de vinaigre d'alcool dans un vaporisateur, en veillant à laver les vitres à un moment où le soleil ne donne pas directement dessus.



## Élargissement de la gamme végétale avec les produits veggie de chez Tartex.

Vous trouverez de nouvelles spécialités végétariennes originales et savoureuses, des produits gourmands qui s'intègrent parfaitement dans un repas végétarien et qui plairont à toute la famille. La gamme de produits, riches en protéines végétales, est une véritable alternative à la charcuterie traditionnelle. C'est rapide et facile à préparer car se consomme froid ou chaud.



Elisabeth, ex-maraîchère et aujourd'hui salariée de Kerbio Centre Ville, nous prodigue ses conseils.

## Le jardinier débutant :

Pour un premier potager, je vous conseille de prendre du compost bien décomposé, l'étaler sur la parcelle que vous souhaitez cultiver et mélanger les premières strates.

Au début, plantez de la salade, des plantes aromatiques (persil, ciboulette, coriandre) ou des radis.

Si vous plantez du basilic, pensez à le protéger de la pluie afin que les feuilles ne s'abîment pas.

Il y a également la courgette, assez simple de culture, mais qui nécessite néanmoins de l'espace : environ 80 cm de chaque côté.

Pour préparer vos légumes d'automne et d'hiver, vous pouvez planter des cucurbitacées (potimarron, citrouille, butternut) mais seulement après les saints de glace (11-12 et 13 mai).

## Des sols carrelés prêts pour l'été

Mélanger 1 cuillère à soupe de percarbonate de soude dans 2 litres d'eau chaude (porter des gants). Ou 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude + 1 cuillère à soupe de savon noir dans 2 litres d'eau chaude.

## Des parquets et tomettes magnifiques

Diluer 3 cuillères à soupe de savon noir dans 5 litres d'eau tiède. Ne pas rincer !

D'une manière générale, avec ces produits doux pour l'environnement, préférez renouveler l'opération si nécessaire plutôt que de forcer les doses ... Au coin librairie de votre magasin, vous trouverez moult guides pratiques pour entretenir maison et jardin naturellement et efficacement :

« Le bicarbonate », M. Borrel, éditions Solar, 3,95€

« Mon cahier de recettes », La droguerie écologique, 2,50€

très attractif, un choix conséquent animera cette Fête des vins printanière. Une bonne occasion aussi de faire ou refaire connaissance avec des vins de tous les jours en profitant de prix attractifs afin de préparer au mieux les pique-niques ou Barbecues à venir !

Dans vos Biocoop de Mi Avril à Mi Mai

# FOIRE AUX VINS DE PRINTEMPS

une fête des vins qui propose toute une gamme de produits qui accompagnent l'arrivée des beaux jours. Choix multiples de BIBs et Pouchs (ces cubis souples au format idéal pour les petits pique-niques car faciles à transporter avec un système

qui permet une bonne conservation du produit) Les BIBs vont jusqu'à proposer un produit de 20 à 30 % moins cher qu'en format bouteille! Entre les Blancs (Notamment l'incontournable Sauvignon), les Rouges et les multiples Rosés ainsi qu'un tout nouveau Champagne à prix

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération

# LE POTAGER POUR TOUS

## Les « mains vertes » :

Pour les plus expérimentés, vous pouvez vous lancer dans le poireau, la carotte ou les haricots verts (à semer vers mai-juin). Il faudra faire attention lors du repiquage et surveiller les mauvaises herbes qui pourraient gêner la levée des semis.

Si c'est dans vos cordes, tentez le physalis ou la tomate, mais avec notre bon climat breton, difficile de contrer le mildiou, n'arrosez surtout pas les feuilles et protégez de la pluie.

## Les citadins :

Ce n'est pas parce que l'on habite « à la ville » que l'on n'a pas le droit à son Carré de verdure.

Que vous ayez un balcon ou non, vous pouvez y faire pousser de la salade, des plantes aromatiques, des tomates cerises ou encore des poivrons.

Les contraintes, c'est de bien surveiller l'arrosage et la luminosité, il leur faut de la lumière, mais évitez l'exposition directe près des fenêtres.

A vos gants !