

PROJET MORLAIX



Ça avance, ça avance et à grands pas ! Les délais sont tenus. Retenez déjà la date d'ouverture : **jeudi 4 février 2016** ! Dans votre prochaine feuille d'info, nous vous dévoilerons les petits secrets du dernier de la famille !

A suivre ...

LE CONSEIL DE JO

La valériane :

Elle permet de lutter contre les troubles du sommeil, l'anxiété et l'angoisse, sans qu'il y ait accoutumance ou somnolence durant la journée.

Dans les cures de désintoxication tabagique, elle évite l'énervement et les angoisses dues au sevrage et donne un goût désagréable à la cigarette.

Le tilleul :

Pour passer une bonne nuit, la tisane reste une solution efficace. Et en particulier les infusions à base de tilleul.

Les fleurs de tilleul renferment des alcools terpéniques, des composés organiques fabriqués par la plante. Ces alcools ont des vertus sédatives et apaisantes sur le système nerveux central.

Pour une tasse de tisane de valériane, utilisez : 1 cuillère à café (env. 3gr) de racines de valériane et environ 200mL d'eau. Laissez infuser une dizaine de minutes. Buvez une tasse plusieurs fois par jour mais de préférence le soir pour trouver le sommeil.

Laissez infuser quelques fleurs de tilleul dans de l'eau frémissante cinq minutes. Filtré et versez dans une tasse. À consommer avant le dîner et avant le coucher, jusqu'à amélioration du sommeil.

Les informations sont délivrées à titre d'information, pour votre sécurité, consultez un professionnel de santé.

ENVELOPPE ALTERNATIVE

«Commercer autrement», un message que nous souhaitons traduire concrètement et toute l'année. Un exemple avec l'enveloppe alternative (une journée de marge des magasins Finis Terra) allouée aux projets porteurs de sens. Voici la liste des bénéficiaires de l'enveloppe alternative pour l'année 2014 :

Association Bio consom'acteurs	1000 €	Association Vert Le Jardin	500 €
Association Semences Paysannes	1000 €	Association Village Kermoruz	1000 €
Association Niger Breizh	2000 €	Fondation Terre de Liens	3000 €
Association des Faucheurs Volontaires	1000 €	Bio Cohérence	500 €

La liste des projets retenus pour l'année 2015 n'est pas encore définitive.

13
Oct. - Nov. 2015

La lettre d'information des magasins

FinisTerra 



6 magasins

COMITÉ DE RÉDACTION

Mélanie Borel,
Régine Eilde,
Jo Geleoc,
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

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

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

Kerbio Centre Ville Brest

02 98 46 45 81 3 rue Kerfautras
Lundi 15H - 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

Nouveaux
horaires

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

Nouveaux
horaires

Coccinelle St-Martin-des-Champs

02 98 63 42 04 65, route de St Sève
Du lundi au samedi 9H - 19H

www.finisterra.fr

Animations à venir

■ Bio et local 2015 en image



Merci à tous et n'oubliez pas, dans vos magasins Biocoop, le bio et local c'est toute l'année !

■ Biotonome

À vos agendas :

Samedi 10 octobre : journée des Biotonomes.

Des animations dans tous vos magasins pour impulser une énergie positive et promouvoir le «fait maison».

■ Festival AlimenTerre

Du 15 octobre au 30 novembre, c'est le festival de films documentaires «AlimenTerre». Des projections de films suivies de débats sont proposées partout en France pour changer notre regard sur l'agriculture. Venez nombreux ! Pour en savoir plus et trouver une séance près de chez-vous : www.festivalalimenterre.fr

■ Les ateliers cuisine reprennent du service à partir du 10 octobre.

Les ateliers cuisine «adulte», animés par Céline Chardin de l'association «le petit caillou», sont de vrais festins.

En entrée, on dévore les explications théoriques.

Pour le plat, on se tranche de bonnes parts de mises en pratique et en dessert, on déguste tous ensemble les recettes proposées !

Les ateliers ont lieu les samedis de 10H30 à 13H30 à Kerbio Europe (Brest), sur inscription (30€).

● Le 10 octobre : Atelier sur la cuisine «sans» (gluten, lait de vache, etc.).

● Le 14 novembre, ce sera un atelier «vegan», pour trouver les bonnes recettes et astuces.

Les bulletins d'inscription sont disponibles dans vos magasins.

Pour tous renseignements et inscriptions :
contact@finisterra.fr ou au 02 30 63 00 02



PORTRAIT

En pleine période de récolte, rencontre avec Jannick JUGLARET, au lieu dit Kervilon à quelques petits kilomètres du centre de Ploudaniel.

Dans son "jardin" d'1 hectare 25, Jannick cultive petits fruits et fruits rouges depuis 1999.

Cassissiers, groseilliers, mûriers, aronia et rhubarbe se dressent en plein champs

tandis que les framboisiers et fraisiers sont sous tunnel préservés du froid. Les plants de Charlottes, Mara des bois et Maïka entre autres s'étendent sur les hauteurs de l'emplacement, le lieu dit Kervilon étant en partie sur une zone humide.

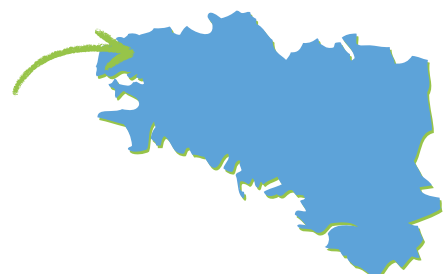
Les difficultés du métier sont évidemment l'effort physique ou la dépendance aux aléas du climat. Aussi, par temps sec comme en ce printemps 2015, les oiseaux viennent, surtout les merles, pour se désaltérer en se gorgeant de fruits. Ou de 2007 à 2012, en raison d'étés très humides, la production a faibli, baissant parfois de moitié. Mais il y a de belles années aussi, Jannick nous glissant à ce propos que 2015 est une bonne année.

Entre les cultures s'érigent les plants de blé noir qui participent naturellement au nettoyage des abords des rangs de culture. Jannick pratique aussi le sarclage par traction animale. Elle bénéficie de l'aide de 4 chevaux, 2 juments et 2 hongres dont un poulain.

Vient ensuite le temps de transformer sa production, ce qu'elle fait sur place dans un atelier attenant à la ferme. A raison d'à peu près 10 000 pots par an, la distribution de ses confitures, gelées, sirops, vinaigres aromatisés et confits de plantes se fait donc sous la marque Hogan.

Et on retrouve ses productions dans tous les magasins de Finis Terra ainsi que dans d'autres Biocoop du Nord au Sud du Finistère et sur le marché de Kérinou.

Dégustez sans hésitation tous ses produits qui, non seulement ont tous les avantages d'une production locale, mais sont d'une qualité à la hauteur des soins mis à les élaborer !



NOUVEAUTÉS

Des gourdes souples réutilisables :
Economique, vous les remplissez vous même de purée de fruits !

Ces gourdes permettent la réduction des déchets : une gourde réutilisable équivalant à 50 jetables.

Elles sont pratiques, faciles à remplir, se nettoient facilement, passent même au lave-vaisselle, et se referment avec un simple zip très résistant.

Elles sont garanties sans BPA, phtalates ni PVC et sont fabriquées en Suisse à partir de composants en provenance de France, Italie et Allemagne. Leur design varié et enfantin séduira les enfants.

Des nouvelles soupes pour affronter l'hiver :

Chez Natali, 2 potages aux saveurs du monde : Potabio saveurs thaï et tex mex. Des potages déshydratés et vite préparés au goût prononcé.



Yaourts naturels x 4 ou x 12 :



Les yaourts nature au lait de vache fabriqués pour Biocoop ont pour objectif de limiter le transport en régionalisant la fabrication. Nous avons un transformateur dédié dans le sud et un dans le nord de la France (Laiterie Malo). Le lait provient essentiellement des départements limitrophes. Dans notre cas, pour le nord de la France, de fermes situées dans les Côtes d'Armor, l'Ille-et-Vilaine et le Morbihan.

Nouveaux produits «Ma Vie Sans Gluten» au rayon frais !

une gamme de produits traiteur de fabrication artisanale prêts à l'emploi et sans gluten :

- Des palets de légumes et d'emmental, deux recettes de crousti'riz à base de riz complet.



- Deux recettes de pizzas : méditerranéenne et 4 saisons. Fabriquées selon les règles du régime alimentaire sans gluten, les pizzas sont composées de farine de riz, de maïs et de sarrasin.

- Salade riz sésame citron 160g : Une Salade de riz assaisonnée à base de graines de sésame et jus de citron !

- Taboulé millet fruits secs 160g : Une Salade assaisonnée à base de millet et de fruits secs !



100% DE NOS PRODUITS SONT CERTIFIÉS ISSUS DE

LA PALME

Argan, chanvre, olive, colza, sésame, etc ... Qu'elles soient vierges, extra vierges, désodorisées ou extraites à froid, le panel d'huiles est varié dans votre magasin Biocoop. Et qu'en est-il de l'huile de palme ?

Biocoop a cherché et trouvé, des filières d'approvisionnement respectueuses de ses engagements (préservation des ressources, respect des critères sociaux).

Elle n'est pas issue de plantations du Sud-est asiatique mais principalement de Colombie et du Ghana, prenant en compte l'équilibre des ressources et le respect des populations.

Les plantations bio sélectionnées sont engagées dans la RSPO (table ronde sur la production durable d'huile de palme) garantissant la non-déforestation.

Enfin, l'huile de palme ne subit aucune hydrogénation (procédé industriel de solidification d'huiles également à l'origine de formation de graisse trans.), conformément à la réglementation en vigueur.

L'ensemble de ces critères est contrôlé par les services Biocoop.

RECETTE DE CUISINE

Gâteau aux pommes bio et locales

Gourmand en diable et inratable, les enfants vont adorer le préparer !

Ingédients

125g de farine

90g de sucre

1/2 sachet de poudre à lever

3 c à s de lait

65g de beurre

5 oeufs

4 pommes coupées en dés

2 sachets de sucre vanillé

Préchauffer le four à 180°.

Dans un grand saladier, mélanger 125g de farine, 50g de sucre, 1/2 sachet de poudre à lever (type La Pate-lière), 3 cuillerées à soupe de lait, 25g de beurre fondu, 4 œufs entiers et 4 pommes en dés.

Disposer le tout dans un

moule à manqué beurré et fariné.

Faire cuire durant 20 minutes, puis rajouter sur le gâteau une crème faite de 40g de sucre, 40g de beurre, 2 sachets de sucre vanillé et un œuf entier.

Remettre alors au four pour 10 minutes.

GFA À LEZERIDER

« Bonjour,

il y a quelques mois déjà j'ai lancé un appel à souscription pour monter un GFA (groupement foncier agricole), avec l'appui de l'association Terre de Liens*.

L'objectif de cette demande est la création d'une activité de maraîchage bio sur Kerlouan.

Par le biais d'une mise en réserve des terres via la SAFER, la ferme de Lézerider (bientôt un site internet), a vu le jour en mai dernier, avec des débuts très prometteurs.

Néanmoins pour continuer mon activité il me faut clôturer ce G.F.A., il reste encore quelques parts (plus beaucoup) pour faire partie de cette belle aventure.

Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à me contacter. Ca y est, c'est tout frais : grâce à vous, Ronan va enfin pouvoir se projeter définitivement sur la ferme maraîchère de Lézerider.

A bientôt.

Ronan

*www.terredeliens.org

SOLEIL DU GRAND OUEST

L'installation touche à sa fin pour la centrale photovoltaïque «soleil du grand ouest» sur le toit de l'agrandissement de la plateforme Grand Ouest de Biocoop.

Après un appel à participation lancé par «Energie partagée», des citoyens, et peut-être vous même, ont cofinancé la réalisation de ce projet aux côtés d'Enercoop.

La centrale, d'une superficie de 2000 m² aura une production annuelle d'environ 300 MWh. Ce sont près de 45 tonnes équivalent CO2 évitées chaque année.

L'énergie produite sera directement consommée par la plateforme Biocoop. C'est le circuit court de l'énergie !

Vous souhaitez prendre part au projet ? Il n'est pas trop tard ! Allez dès maintenant sur :

<http://energie-partagee.org>



L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE ET RÉPONDENT AU CAHIER DES CHARGES BIOCOOP.