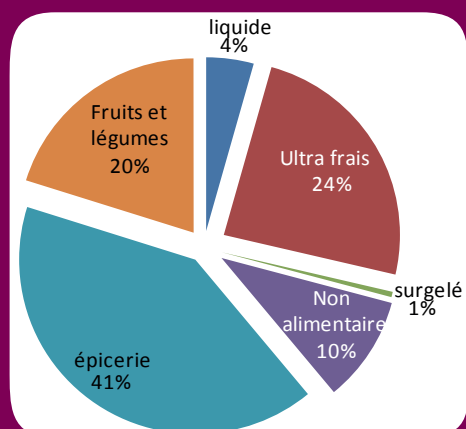


LES CHIFFRES CLEFS 2015

1329 adhérents
ont rejoint la
coopérative en 2015.

43500 passages
en caisse en moyenne
par mois dans les 6
magasins.

Voici la répartition des ventes en
fonction des rayons en 2015



RECETTES DE CUISINE

Sauces pour accompagner vos légumes à l'apéritif, suivant la saison: bâtons de carotte, choux fleur, radis noirs, roses, céleri branche, concombre etc. ou pour vos salades.

SAUCE AU TAHIN

- 2 cs de tahin (purée de sésame)
- 1 cc de cumin (poudre)
- 1/2 cc d'ail écrasé
- Eau (plus ou moins suivant la consistance désirée)

Mélanger le tout à la fourchette.

SAUCE AUX FANES DE RADIS

- 250g de fanes lavées et séchées
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive ou de colza
- 1 yaourt (soja)
- Sel

Mixer le tout peut servir de «pesto» sur les pâtes

SAUCE AU BLEU

- 150g de fromage bleu coupé en petits morceaux
 - 100g de fromage blanc
 - 100g de crème épaisse
 - 2 ou 3 oignons frais coupés fin avec leur partie verte
 - sel/poivre
- Mélanger le tout à la fourchette.

« CAVIAR » D'AUBERGINES

- 2 aubergines moyennes
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cs de jus de citron
- sel/poivre noir

Mettre les aubergines entières au four à 180°C 30/40mn
Retirer la chair quand elles sont refroidie en les coupant en deux dans la longueur.
Mélanger le tout à la fourchette

SAUCE PURÉE D'AMANDES MIEL (VINAIGRETTE) :

- 3 cs de purée d'amandes
- 1/2 cs de miel
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 cs de jus d'orange
- 1 cs de moutarde à l'ancienne
- 2 ou 3 cs d'eau
- 1 gousse d'ail
- sel

Diluer la purée dans l'eau avant d'ajouter les autres ingrédients.

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

16
Avril - mai 2016

La lettre d'information des magasins

FinisTerra

6 magasins

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

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

Le mot du président

Chers coopérateurs,

Ce début d'année 2016 avec d'excellents résultats dans tous les magasins de Finis Terra nous permet de continuer notre développement, la volonté du Conseil de Surveillance étant de rendre l'alimentation bio accessible au plus grand nombre et dans les meilleures conditions.

Nous sommes ainsi très attachés au respect de la Charte Biocoop dans toutes ses dimensions, ce qui garantit notre différence vis-à-vis des autres "nouveaux" acteurs de la filière ... Par exemple, nous travaillons actuellement sur de nouvelles façons de promouvoir et d'augmenter nos approvisionnements locaux et en vrac «zéro emballage» : Soyons les protagonistes engagés de la construction d'un modèle de consommation durable et moins énergivore !.

Le Conseil de Surveillance reste à l'écoute de tous les adhérents, et nous vous invitons notamment à l'Assemblée Générale qui se tiendra le jeudi 28 avril au Centre Keraudren à Brest.

Bon printemps à tous !

Animations à venir

Les ateliers cuisine

Le prochain atelier cuisine se déroulera à Kerbio Europe le samedi 14 mai de 10H30 à 13H30. Le thème du jour : faire aimer les légumes aux enfants.

Inscriptions et renseignements : 02 30 63 00 02 - contact@finisterra.fr

Deuxième journée des Biotonomes le 21 mai 2016

On repart pour une journée dédiée aux alternatives positives ! Comment devenir de vrais biotonomes ? Faire soi-même, échanger, recycler, sont les maîtres mots !

Programme à venir sur www.finisterra.fr





PORTRAIT

C'est dans la pépinière de Beg-Avel, quartier de Saint-Pierre à Brest, que Benoît Corre a démarré son activité en juillet 2015 : LA BRASSERIE DU BARIL. 1ère bière issue de la production, la Baril Originale est une blonde cuivrée, d'inspiration anglaise

style pale ale : un malt d'orge coloré pour une bière qui a beaucoup de goût (avec des notes de caramel grillé) et de l'amertume. 3 autres bières viendront compléter la gamme en plus de la série ultra limitée CARTEL, une bière également Pale Ale mais avec une pincée de Malt de blé favorisant la formation et la tenue d'une belle mousse le tout assemblé avec des houblons aromatiques qui apportent une subtile saveur de mangue à cette production.

Convaincu par l'agriculture Biologique, Benoît met un soin particulier à travailler au maximum avec la production locale. Aussi le malt est acheté chez un malteur breton. Il est plus compliqué cependant de trouver du houblon dans la région. Mais cela ne l'empêche pas dès à présent de proposer à des producteurs locaux de faire des tests en plein champ. En outre, et pour satisfaire au maximum ses exigences environnementales, pour distribuer sa bière en pression, Benoît va tester des fûts recyclables.

Enfin, paramètre important du fonctionnement de son entreprise, Benoît met un point d'honneur à être celui qui brasse lui-même sa bière même si depuis le lancement de sa production il croule sous les nombreuses commandes. et va devoir songer à embaucher car ce n'est pas sans se gratter la tête que le brasseur brestois se demande comment il va pouvoir brasser et livrer même s'il n'a absolument pas le désir d'exporter ses produits au delà des frontières du Finistère.



Et si on utilisait cette part (non négligeable) à une consommation plus responsable ? Passer au bio est meilleur pour la santé : l'agriculture bio est la seule qui n'utilise ni pesticides ni OGM et si on diminue sa consommation de protéines animales, on limite le risque d'obésité et la survenue des maladies cardio-vasculaires. C'est aussi meilleur pour la planète : en n'utilisant pas de pesticides ni d'engrais chimiques, l'agriculture bio préserve l'eau et les sols et favorise la biodiversité.

Elle maintient des emplois : parce qu'elle refuse les produits chimiques et la concentration d'animaux d'élevage, l'agriculture bio nécessite plus de main d'œuvre.

Les subventions accordées à l'agriculture conventionnelle permettent d'offrir des prix plus bas, mais nous payons 2 fois le prix : le produit en magasin et les subventions qui sont prises en charge par le contribuable auxquelles on peut ajouter le prix de la dépollution.

Pour l'agriculture biologique, les coûts de production sont supérieurs : subventions bien inférieures, certification bio à la charge du producteur, plus de coût de main d'œuvre.



Et hop ! c'est jusqu'à 30% moins cher !

D'UNE BIO-LOGIQUE À UNE BIO-CHIMIQUE

Interpellés à raison par Bio Cohérence, Nature et Progrès, Demeter et le Syndicat des Simples, 4 acteurs en faveur d'une agriculture biologique paysanne, attardons-nous, sur ce qui se joue dans la cour des Grands.

Les artisans de la Bio seront demain soumis à un contrôle technocratique redoutable. Un contrôle technocratique de la Commission Européenne d'une part où il est seulement question de performance, de productivité, de compétitivité. Un contrôle technocratique de l'agro-industrie tentaculaire d'autre part avec un traité transatlantique où il est question de broyer les politiques à plus-values sociales et environnementales.

**Le vivant versus la science.
L'humain versus le capital.**

Lire le communiqué : <http://www.biocohérence.fr>

Serions-nous à ce point devenus idiots que notre assiette se résumerait à une analyse biochimique ?

Notre Bio c'est celle qui donne vie, qui nourrit, qui guérit. Elle respecte, elle considère. Elle appartient à des milliards. Messieurs notre Bio n'a pas de prix. En attendant le Réveil, laborantins, politiques (mondains !) et actionnaires se frottent les mains mais qu'en est-il des petites ? Les petites mains qui nourrissent nos poules, soignent nos génisses ou pétrissent notre pain de bon matin...

LE SAVIEZ-VOUS ?

La part de l'alimentaire dans le budget des français a fondu ; selon une étude de l'INSEE, elle est passée de 34% en 1960 à 20,4% en 2014.

Produits bios plus chers ?

En moyenne, ils coûtent 20 à 30% de plus que les produits conventionnels (si on ne prend pas en compte les coûts cachés du conventionnel). Pourtant, une étude allemande a prouvé que les personnes achetant 100% bio pour leur ménage avaient des dépenses diminuées de 8%.

Comment est ce possible ?

Manger bio, c'est manger autrement. En modifiant ses habitudes, on équilibre son budget.

Tout d'abord en achetant local et des produits de saison (pas de fraises d'Espagne ou de tomates à Noël dans nos magasins Biocoop) du coup, pas de frais de stockage ni de transport.

De plus, en vous approvisionnant en produits locaux, vous soutenez une agriculture responsable et de qualité.

En choisissant une alimentation moins carnée et en privilégiant les protéines végétales, on réduit sa facture, on améliore sa santé et celle de la planète (il faut 7g de protéines végétales pour produire 1g de protéine animale). L'association de légumineuses et de céréales est une bonne alternative à un repas carné et permet toutes sortes de préparations : lentilles et riz, haricots rouges et quinoa, lasagnes aux protéines végétales (type tofu) etc...

Avez-vous pensé au vrac ?

L'emballage des produits représente une part non négligeable du prix, en optant pour l'achat en vrac, vous faites des économies (jusqu'à 30% moins cher), vous achetez juste la quantité nécessaire et vous réduisez vos déchets.

Les plats cuisinés font partie des produits les plus chers :

Pour les transformateurs, il s'agit soit de petites unités de production ne faisant que du bio et ne pouvant réaliser d'économie d'échelle, soit d'unités de production plus importantes qui transforment du bio et du conventionnel, ce qui entraîne d'autres surcoûts : arrêt puis nettoyage des chaînes pour faire "passer le bio", contraintes d'étiquetage, de stockage et de transport séparé.

Vous trouverez des recettes simples et rapides et créatives et vous n'opterez pour les plats traiteurs qu'en cas de grande nécessité !

Pour aller plus loin

Culture Bio n°86 : un très bon dossier « parlons bio parlons bien ! » disponible sur www.biocoop.fr

PLUS D'UN TOUR DANS NOTRE SAC

Vous aurez sans doute remarqué que vos magasins Biocoop ne distribuent que des sacs en papier.

Sans attendre la nouvelle loi votée début janvier par le Parlement pour l'interdiction des sacs plastiques à usage unique, le réseau s'est toujours attelé à la question des déchets.

Aujourd'hui une problématique reste néanmoins en suspens : comment éviter le gaspillage ?

Nous remarquons depuis quelques mois une explosion de nos commandes de sacs.

Dans un souci de clarté et de responsabilité, nous croyons utile d'alerter nos consom'acteurs sur une utilisation quelque peu abusive.

Voici quelques règles de bon usage qui nous permettraient, avec votre concours, de relever ce défi :

- Éviter les sacs pour les avocat, les bananes ou les poireaux.
- utiliser un même sac pour plusieurs fruits/légumes
- utiliser un sac de taille adaptée au produit
- Conserver les sacs pour réutilisation

LE DÉFI « JOURNÉE SANS SAC »

Lors de la journée des Biotonomes du samedi 21 mai, nous lançons l'opération « Journée sans sac ».

Pour cette journée un défi : trouver un maximum d'alternatives à l'usage unique des sacs papier (réutilisation des sacs, bocaux, sacs en tissus etc.).

Pour tester grandeur nature notre capacité à trouver de nouvelles solutions. Préparez-vous dès maintenant : je collecte, je stocke, je confectionne...

Des questions, des suggestions ? Adressez-vous directement aux magasins ou écrivez-nous à contact@finisterra.fr

En 2015, ce sont près de 2 346 000 sacs consommés dans les 6 magasins